

فَامِسْ لِغَةُ الْإِشَارَةِ لِلْأَعْقَيْنَ وَالْبَالِغَيْنَ لِصَمَّ

الجزء الثاني

محمد على كامل

أستاذ علم النفس بجامعة طنطا
كلية التربية - جامعة طنطا

دَرَاسَاتٌ عَلَى
دَلَالَاتِ الْأَشَارَةِ

مكتبة لسان العرب

www.lisanarb.com

اسم الكتاب

قاموس لغة الإشارة
للمراهقين والبالغين (الجزء الثاني)

اسم المؤلف

دكتور/ محمد على حاكم

رقم الإيداع

٢٠٠٤/١٩١٢٣
٩٧٧ - ٢٧٧ - ٣٦٤ - ٣

تصميم الغلاف

أمير رمضان



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٤٦٧٢ (٢٠٢)٦٣٨٩٣٧٢ فاكس: ٢٠٢٦٣٨٩٤٨٣
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على متuran الناشر.

طبع بمطباع العبور الحديثة بالقاهرة ت: ٦١٠١٢٣ فاكس: ٦١٠١٠٩٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص. ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٢٥٣٧٨ فاكس: ٤٢٥٩٤٥

جدة - هاتف: ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس: ٦٥٢٤١٨٩

المقدمة

اقتضت حكمة الله في خلقه أن تتوزع الأدوار وتحتلي المawahب ، وأيضاً تظهر النواقص ، وتتبادر الملائكة ، وتنتفاوت الإمكانيات .

وإذا نقصت ملكة لدى فرد من الأفراد فإنها تعوض بتفوق في ملكة أخرى حتى يكون الناس في النهاية متساوين في المنح والنعم الربانية .

ولما خلق الله الإنسان خلق له الحواس التي تصهر مع العالم والكون من حوله ، حيث تعمل هذه الحواس كأجهزة إدخال وإخراج ، تستقبل وترسل المؤشرات والتأثيرات من الإنسان وإليه .

ويمكن أن تسير الحياة الطبيعية لكل إنسان مكتمل الحواس مهما نقصت مواهبه الأخرى ، لأنها سوف يتمتع بشكل عام طبيعي يسمع ويري ويتكلم دون عوائق بالرغم من أن ردود الأفعال قد تكون ضعيفة والاستجابات ليست على المستوى اللائق ، إلا أن الشكليات تضفي عليه تلقائية وعدم الشذوذ عن المألوف ، وبالتالي فإن هذا الإنسان يسير بين أقرانه بلا حرج أو تحفظات . أما الشخص الذي فقد حاسة من الحواس الظاهرة فإنه يعاني خلاً ظاهراً أمام المجتمع ويصبح عاجزاً في المواجهات التي تجمع بينه وبين أقرانه عن الاندماج معهم والاختلاط الكامل بهم .

وإذاء هذه الحالات فإن المسئولية تتحتم على كل من توافرت لديه القدرة على التخفيف عن مثل هؤلاء أن يلبى النداء ويمد يد العون والمساعدة لكي يستطيع هؤلاء

أن يتمتعوا ب حياتهم ويعيشوا عيشة طبيعية ، ويتأقلموا مع جميع أقاربهم سواء كانوا أخوات أو زملاء في المدرسة أو زملاء في العمل .

وقد حاولت - جهدى - في هذا الكتاب أن أقدم المساعدة الالزمة لأولئك الذين فقدوا حاسة السمع ، وليس لديهم القدرة على سماع الأحاديث التي تلقى على آذانهم ، كما أنهم تحت هذه الظروف لا يستطيعون التحدث والتعبير بما يعتريهم من أحاسيس ومشاعر ، نظرا لأن فقد السمع يؤدي إلى فقد القدرة على النطق والتحدث .

ويعمل هذا الكتاب على جمع مجموعة الإشارات المتفق عليها عالميا للتعامل بها مع فاقدى السمع من المراهقين والبالغين .

وهذه الإشارات تفيد جميع الذين اقتضت ظروفهم أن يتعاونوا مع فاقدى السمع سواء كان هذا التعاون في المنزل أو في المدرسة أو في العمل .

كما يساعد المدرسين في مدارس ذوى الاحتياجات الخاصة لكي يوضحوا لأبنائهم معانى الإشارات والمقصود بها في كل مكان من العالم من خلال الرسومات الواضحة التي يعرضها الكتاب .

وأرجو أن تعم الفائدة للجميع وأن أكون قد قدمت خدمة متواضعة لهذه الفئة العزيزة علينا جميعا .

دكتور
محمد على كامل



الفصل الثاني مدخل وتعريف

لقد أصبح حق الطفل الأصم في التعليم أمراً معترفاً به في كل المجتمعات التي تتيح مبدأ تكافؤ الفرص لجميع الأطفال العاديين منهم وغير العاديين ، ويختلف الأطفال الصم عن الأطفال العاديين في أن الطفل الأصم عندما يلتحق بالمدرسة فإنه تعوزه القدرة على الاستماع ، في حين أن الطفل العادي عندما يلتحق بالمدرسة يعرف اسمه ويعرف عمره ولديه من المفردات اللغوية العديدة ما يساعدة على التعبير عن مقاصده . كل هذا يجعل عملية تعليم الطفل الأصم أمراً شاقاً لأن ذلك الطفل يتغدر عليه الكلام ، كما يتغدر عليه الاستماع ، وأيضاً يتغدر عليه في بادئ الأمر تقليد الأصوات ، ولكن كل هذا يجعلنا لا نفقد الأمل في تعليمه ، لأن الطفل الأصم له من ميكانيزمات الكلام ما للطفل العادي إذ أنه يمتلك حلق ، وله لسان ، وله أسنان ، وله شفاه ، ولا ينقصه إلا حاسة السمع . هذا الطفل يحس ويشعر كما يحس الطفل العادي ، يتألم لألم الناس ويفرح لأفراحهم .

وقد خطت مصر خطوات واسعة في رعاية وتعليم الطفل الأصم ، فأنشأت لهم معاهد خاصة ، كما أنشأت لهم معاهد للتدريب والتوجيه المهني ، هذا ومازالتنا في حاجة إلى المزيد من هذه المعاهد حتى نستطيع أن نواجه مشكلة تعليم الأطفال الصم ، وهي مشكلة لا شك أنها تحتاج إلى تضافر الجهد وإلى مزيد من التخصص في هذا الميدان ، وإلى الاستعانة بالوسائل الحديثة في تعليم هذه الفئة من الأطفال ، وإلى الاستفادة من خبرات الدول التي قطعت شوطاً كبيراً في تعليم الأطفال الصم .

* من هو الطفل الأصم :

يعرف الطفل الأصم من الناحية الطبيعية بأنه ذلك الطفل الذي حرم من حاسة السمع منذ ولادته ، أو هو الذي فقد القدرة السمعية قبل تعلم الكلام ، أو هو الذي

فقد她 بمجرد أن تعلم الكلام لدرجة أن آثار التعلم فقدت بسرعه ، ويعتبر الصمم فى الواقع عاهة أكثر إعاقة من العمى ، إذ أن الأصم يتغدر عليه بسبب عاهته الاشتراك فى المجتمع .

وكلنا يعلم أن عملية اكتساب اللغة هي عملية تعتمد على قدرة الطفل على التقليد، فالطفل أول ما يقلد ، يقلد نفسه (التقليد الذاتي) ، وذلك في مرحلة المناجاه ، وبعد ذلك تأتي مرحلة التقليد الخارجي حيث نجده يقلد الأم أو بديلة الأم ، وبدون عملية التقليد يحرم الطفل من وسيلة مهمة تمكنه من اكتساب اللغة ، فالطفل عندما يصدر الصوت — (دا) مثلا — وهو صوت يصدر عنه في بادئ الأمر بشكل تلقائي لا إرادى، يشعر بسماعه له بشيء من السرور يدفعه إلى تكرار الصوت ، وهنا ترتبط حالة شعوريه معينة ببعض الأشكال الصوتية المسببه لتلك الحاله .

ويخلق سماع الطفل لصوته وسروره الحادث من هذه العمليه عاملاً وجذانياً يدفعه إلى القيام بمحاولات تكرار جديد ، فيقول : (دا .. دا .. دا) ويصبح الوضع الجديد لهذا النوع من ردود الأفعال ، عباره عن حلقه دائريه تتضمن القول والسمع ، وبنفس الطريقة تكون أشكال أخرى مماثله من التركيبات الدائرية الشرطيه .

وبناء على ما سبق نرى أن حرمان طفل من حاسة السمع يحرمه من ممارسة هذه الخبرات السابقة اللازمه في تعلم الكلام ، فتعلم الكلام يعتمد على عمليات حسيه متكماله متداخله ، من أهمها عملية الإدراك السمعي ، ولا يمكن أن يستقيم كلام الطفل إلا إذا كان هناك توافق بين المظهر الحركي الكلامي متمثلا في حركات اللسان في فجوة الفم والمظهر الحسي الكلامي متمثلا في القدرة السمعيه والقدرة البصرية والقدرة اللمسيه ، مما يدعونا إلى اعتبار ميكانيزم الكلام نظاماً ديناميكياً .

*أسباب الصمم :

ومما سبق يتضح أن الشخص الأصم يعاني عجزاً أو اختلالاً يحول بينه وبين

الاستفاده من حاسة السمع ، فهى معطله لديه ، وهو لذلك لا يستطيع اكتساب اللغة بالطريقه العاديه .

ويقسم الصمم إلى صمم ولادى ، وصمم مكتسب ، وتبلغ نسبة الصمم الولادى حوالى ١٥٪ من مجموع حالات الصمم وهو أكثر شيوعاً في البنين منه في البنات . والصمم الولادى أو الصمم الذى يصاب به الطفل فى سن مبكرة والأطفال الذين يولدون صماً تكون آذانهم الداخلية مصابه - وخاصة عصب السمع - بأمراض تتلفها أو تعطلها عن العمل .

أما الصمم المكتسب فهو نتيجة لبعض الأمراض مثل الالتهاب السحائى - الزهرى - التيفود - الحمى القرمزية - الحوادث ، وعند إصابة الطفل بمثل هذه الأمراض وحدوث المضاعفات التي تظهر في صورة الصمم المكتسب تكون النتيجه أن ينسى الطفل المحصول الكلامي الذي اكتسبه خاصةً إذا أصابه المرض الذي أدى إلى صممه في سن مبكرة .

وقد يكون فقدان الكلام أو الصمم عرضاً من الأعراض المصاحبه لفصام الطفوله المبكرة ، وفي تلك الحالة لا يتكلم الطفل لأنه بلغ في انعزاليه التام عن المجتمع أنه لم يعد يجد ضروره للاتصال بالغير عن طريق التعبير بالكلام ولا بأية وسيلة أخرى . ولكن بعض هؤلاء الأطفال الفصاميين الذين ظلوا طوال حياتهم لا يتكلمون أدهشوا آباءهم في بعض الأحيان عندما نطقوا بكلمات واضحة وجمل جيدة التركيب في بعض المواقف الخطيره والحرجه . وقد يكون فقدان الكلام المؤقت في بعض الأحيان عرضاً من أعراض " الهستيريا " فقد يفقد الأطفال الهستيريون صوتهم ويصبحون صماً لأسبابع أو شهور تحت ضغط الصراعات الانفعالية الشديدة .

مما سبق يتضح أنه كان و لابد من ظهور لغه تصلح للتواصل مع الأفراد الصم وتمكننا من إقامة علاقات اجتماعية مع هؤلاء الأفراد كما تكمنهم أيضاً من إقامة علاقات اجتماعية مع بعضهم البعض تلك اللغه التي عرفت " بلغة الإشاره " وفى

الوقت الحالى فإنه كل يوم يمر علينا نجد أن شهرة أو شيوخ هذه اللغة التى يتم التواصل من خلالها مع الأفراد الصم أصبحت أكثر وضوحاً ، فلغة الإشاره قد وجدت طريقها ليس فقط داخل الفصل الدراسي بل أيضاً في مجالات أوسع من التواصل مثل التليفزيون أو وسائل الاتصال المرئيه والجماهيريه .

و هنا نؤكد على أن مدرس لغة الإشاره لابد أن يكون معبراً و يكون لديه قدرات تواصل بصرى قوية و غنيه ، وكذلك لابد أن يكون شيق في عرضه و لابد أن يكون مخلص و صادق و لديه رغبه في التواصل و العمل مع الأشخاص الصم ، حيث أن العمل في مجال تدريب أفراد هذه الفئة أو تدريب القائمين على رعاية هؤلاء الأفراد يعد من أصعب المجالات في علم النفس و يحتاج إلى تدريبات خاصة و كفاءات متميزة .

كما أن لغة الإشاره لابد عند عرضها و تعليمها أن تكون مزوده بالصور التي تبرهن و تدل على كل المفردات الأساسية .

و العاملين في مجال الفئات الخاصة و تعليم لغة الإشاره يجدون أن الأشخاص الصم يكونوا مسرورين عندما يتعلم الآخرون لغتهم و هم بناء على ذلك يكونوا صبورين و متفاهمين مع معلم الإشارات .

و تعد لغة الإشارات لغه نظرية بصرية و قد نشرت عبر العديد من السنوات للصم لكي يتلعلموا كيف يتواصلوا مع الآخرين ، وقد تعلمها و اعتاد عليها أكثر من خمسمائه ألف شخص أصم في الولايات المتحده و كندا على سبيل المثال ، فهى اللغة الوحيدة التي تتم من خلال الأعين فالفرد العادي يجب أن يتعلم الاستماع مع الرؤيه لكي يتم له التواصل مع المحيطين به ، أما في لغة الإشاره فالاستماع و الانتباه والتواصل كل ذلك يتم من خلال النظر و تتبع الإشارات الدالة على معنى معينه و الى تحقق هذا التواصل و يعد هذا في حد ذاته تحدياً غير عادي حيث يجب على كل مهتم بالتعامل مع أفراد الفئات الخاصة و بالتحديد الأفراد الصم و كذلك أفراد الأسرة التي يوجد بها طفل أو فرد أصم أن يقدم مباشرة على هذا التحدي .

* لحة تاريخية عن لغة الإشارة :

تعتبر لغة الإشارة واحدة من أعظم اللغات العالمية المتكاملة والشيقة ، كما أن الاهتمام بلغة الإشارة يجعلها تنمو وتزدهر ، ومن جانب آخر إذا علمنا أن الإحصائيات قد أثبتت أن أكثر من (٢٠) مليون شخص في الولايات المتحدة على سبيل المثال لديهم صعوبات في السمع ، و أيضاً ما يقرب من (٢) مليون يعتبروا من الصم - بعض هؤلاء الأفراد ولدوا صم (صمم خلقي أو فطري) و هناك أيضاً أنواع من الصمم يأتي في فترة الشيخوخة وكذلك ممكن حدوثه خلال الإصابات في الحوادث أو المرض أو من بعض المشروبات (صمم عرضي وقتى) - والمتتبع لتاريخ نشأة وتطور لغة الإشارة يجد أنه خلال القرن السادس عشر قد أدرك الكثيرين من العاملين في مجال رعاية أفراد الفئات الخاصة أن الأشخاص الصم لا يحتاجون إلى التحدث المسموع أو اللغة المسموعة لكي يتعلموا كما أنهم لا يحتاجون بالضرورة الكتابة و الصور التي قد يصعب حملها أو التعامل مع خاللها مع المحظوظين بهم و مع ذلك فإنه من خلال بعض الإشارات البسيطة أمكن تعليم الكثير منهم بعض مبادئ التواصل مع المحظوظين بهم ، و يعد " بيدرو دي بونسي " وهو راهب إسباني من أوائل الذين نجحوا في تعليم الأطفال الصم للعائلات النبيلة في عام (١٥٥٥) .

ثم توالى المحاولات من بعده في نفس المجال في عام (١٦٢٠) ظهرت كتابات " جوان بابلو دي بونيت " و هو أيضاً راهب إسباني حيث قدم أول كتاب في تعليم لغة الإشارات للأشخاص الصم بالرغم من أنه كان كتاباً صغيراً و موجزاً ، ثم توالى المحاولات من كل من " ليبي شارلز " القس الفرنسي و " صمويل هيبيك " الضابط الألماني بينما كانوا يقومون بزيارة لأحد المناطق الفقيرة في باريس قابلاً اثنين من الفتيات الصم وكانتا يسألان أميهن أن تعلمهن التعليمات الدينية ، هذه المقابلة أشعلت الرغبة لدى " ليبي شارلز " لتعليم الأشخاص الصم من خلال لغة سهلة بالنسبة لهم و معبرة و تمكّنهما من التواصل مع المحظوظين بهم ، و أوضح أنه بإمكانه أن يجعل الأشخاص الصم جاهزين و مستعدين لكي يتواصلوا مع المحظوظين بهم سواء

العاديين أو الصم بدون تحدث ثم بدأ في دراسة الإشارات التي كانت مستخدمة بين مجموعات الأشخاص الصم في باريس و أعد من خلال ذلك معلومات متنوعة وأضاف إليها ابتكاراته التي هي نتيجة لترجمة علامات التحدث الفرنسيه و تعلم لغة الإشارات الخاصة بهذه اللغة و بذلك النجاح روج ذلك العالم الاستخدام للغة الإشارات كطريقه لتعليم الأطفال الصم .

و بالأخذ في الاعتبار بأن الكثير منا من الممكن أن يكونوا آباء لهؤلاء الأطفال الصم أنشأ " ليبي شارلز " أول مدرسه حره لتعليم الأشخاص الصم في باريس عام ١٧٥٥ وكانت تأخذ التلاميذ من كل أنحاء فرنسا و درب العلمين على طرائقه جيداً و بعد ذلك فإن المدارس الأخرى في أنحاء الإقليم فتحت أبوابها و رفعت علمها و رايتها لتعليم لغة الإشارات بالفرنسيه .

أما " صموئيل هينيك " الضابط الألماني فقد اهتم هو الآخر بتعليم الأطفال الصم طرق أخرى للتواصل مع المحظيين بهم تركز على قراءة الحديث من خلال تتبع حركات الوجه و الشفاه أثناء الحديث وقد عرفت هذه الطريقة فيما بعد بطريقة قراءة الشفاه والتي هي محاولة لتعليم الأشخاص الصم من خلال التحدث بدون الاستخدام للغة الإشارات .

و بذلك فقد كانت تلك الطرق التي ابتكرها كل من " ليبي شارلز " و " صموئيل هينيك " من الطرق الرائده و المبشره للغة الإشاره السائدهاليوم المستخدeme في التواصل مع الصم حيث مهدت تلك الطرق البكره إلى استخدام كل الطرق الاتصاليه المتاحه المتضمنه للغة الإشارات و تهجي الأحرف و الإشارات و الإيماءات لتعليم الأشخاص الصم .

* عن هذا المرجع و طريقة استخدامه :

تشكل العلامات الوارده بهذا المرجع أكثر من (١٣٥٠) من الأشكال الموضحة للإشارات الأساسية المستخدمه حالياً في كثير من أنحاء العالم و بالرغم من احتمال

ظهور بعض الاختلافات المحلية أو الإقليمية أو الدوليه ، فإن هذا المرجع يمد القارئ العربي بمجال واسع المدى من المصطلحات ليعبر عن مجموعه كبيره من المصطلحات والأفكار ، كما أن هذا المرجع يحتوى على كل العناصر والمفردات الأساسية الازمة للأصم و لكل من يتعاملون معه لكي يتعلموا كيف يتم التواصل بينهم و بواسطة هذه اللغة الجميله المعبره .

و يؤكد المؤلف مره أخرى على أن تلك الإشارات و المصطلحات التي تعبّر عنها قد لا تكون مهمه بقدر أهمية تعلم كيفية استخدام هذه الإشارات ، و بمعنى آخر فنحن إذا لم نتمكن من إجاده استخدام تلك الإشارات لنعبر بها عن الفكره المحدده بطريقه مضبوطه فما الفائد إذن من تعلم تلك الإشارات ؟؟ ، و إلا سوف يكون البديل هو أن نستخدم الأبجديه اليدويه و هي طريقه شائعه بين الصم مستخدمي الإشارات سواء كانوا يستطيعون السمع أم لا ، إلا أن هذه الطريق أيضاً تحتاج على الأقل لإتقان استخدام الإشارات الخاصه بالأبجديه في كل لغه أما لغة الإشارات التي يتناولها هذا المرجع تعد لغه عالميه سهلة الإنتشار و من السهل التعامل بها .

و يضم هذا المرجع أربعة عشر فصلاً تتناول الإشارات و العلامات الموضحة لها والشرح المفسر لكل إشاره ، و يحتوى كل فصل على عدد من الإشارات التي يمكن أن يتعلمها الأصم أو القائمين على رعايتها و المحظيين به و أفراد أسرته في عدد قليل من الجلسات و يغطي كل فصل من فصول هذا المرجع مجموعه محدده أو تصنيفاً معيناً للمفردات المستخدمة أو المتعلقة بموضوع معين أو مجال محدد مثل " العائله ، الضماير ، الطعام ، .. الخ " .

و من خلال قراءة فصول هذا المرجع سوف يلاحظ القارئ أن بعض الإشارات داخل التصنيف المحدد تحتوى على أشكال أو حركات متشابهه و هذا يسهل عملية تعلم هذه الإشارات و يساعد على تذكرها .

كما أن فصول هذا الكتاب والإشارات الواردة بها قد وردت في ترتيب يمكن القارئ من استخدام هذه الإشارات أو تدريسها داخل الفصل الدراسي أو عرضها أمام المجموعات المختلفة ، ولكن يجب أن نذكر أنه ليس هناك ترتيب معين يجب أن يتبع في تعلم اللغة إلا أنه دائماً يوصى بتعلم الأبجدية اليدوية أولاً لأنها سوف تزيد من قدرتك على الاتصال بالصم ، كما أن من أسهل الإشارات التي يمكن أن تبدأ بها هي تلك الإشارات الدالة على " الطعام ، الرياضه ، الحيوانات " و ذلك لأن الإشارات الدالة على هذه الموضوعات لها علاقة مباشرة بمعانيها يجعلها أسهل في الحفظ والتذكر .

* طريقة تتبع وفهم الإشارة :

في البداية يجب النظر إلى التوضيحات والأسماء الخاصة بالشكل الدال على الإشارات المحددة ، ثم اقرأ الوصف المجاور للشكل للحصول على التعليمات الخاصة بهذه الإشارة ، أحياناً يتطلب الأمر تكرار الإشارة أو تبادل حركات الأيدي أو تحريك اليدين في وقت واحد ، كل هذا سوف تجده بصورة واضحة في الشرح والتعليمات الخاصة بكل إشارة .

* اليد السيطرة :

هناك بعض الإشارات التي تنفذ باستخدام أشكال أو إشارات باليدين معاً و هنا فإن اليد السيطرة هي التي توضح الإشارة بينما تكون اليد الأخرى ثابته ، وقد وضحت كل الإشارات الواردة بهذا المرجع للأفراد الذين يستخدمون اليد اليمنى باعتبارها اليد السائدة ، إلا أن بعض الأفراد الذين يستخدمون اليد اليسرى يجدون أنه من المستحيل أن يستخدموا اليد اليمنى باعتبارها اليد السيطرة و بالنسبة لهؤلاء الأفراد يمكن أن يعبروا عن الإشارة باستخدام اليد اليسرى باعتبارها مسيطرة .

و في حالة الأفراد الذين يستطيعون استخدام اليدين بنفس الكفاءة يوصى باستخدام اليد اليمنى كيد مسيطره .

* استخدام الأحرف الأبجدية :

إن رسم الأحرف الأبجدية بالأصابع يستخدم في كتابة أحرف كلمه معينه و ذلك باستخدام الأحرف الأبجدية ، و تجدر الإشارة هنا إلى أن أهمية تعليم كتابة الأحرف الأبجدية ليست مبالغ فيها لأنها تلعب دوراً كبيراً في الاتصال بالصم ، و هنا نشير إلى أن الكثير من الأحرف الأبجدية اليدوية الشكل سهلة في تعلمها و تتميز بسرعة تذكرها .

ويفضل دائماً عند عمل إشارات اللغة أو الأحرف الأبجدية أن تكون راحة اليد في مستوى طبيعي بجوار أو أمام الكتف و لا ينصح بتحريك الأذن حتى يمكن الوصول إلى الأحرف بسهولة و بدرجه مرتفعه ، و للمبتدئ في تعلم لغة الإشارة عامةً أو لغة الأحرف الأبجدية نؤكد على أن السرعة والتلചائية في تأدية الحركات الداله على الإشارات المناسبه أو المراد التعبير عنها سوف تأتي مع التدريب و سوف تكتسب بالخبره شأنها في ذلك شأن أي خبره حركيه معينه ، و لابد أيضاً أن نذكر بأهمية عمل وقفه بسيطه بين كل كلمه و الكلمه التاليه لها مع عدم إسقاط الأيدي بين الكلمات وبعضها ، و فيما يلى عرض للإشارات الداله على الأحرف الأبجدية العربيه .

* اتجاهات الإشارات :

إن كل التوضيحات الواردة بهذه المرجع تعرض الإشارات كما لو أنك تشاهد شخصاً يؤدى الإشارة لك ، و مع ذلك هناك عدد من الإشارات المعروضة من خلال زاويه أو رسم منظوري جانبي للتوضيح .

و أثناء تتبعك لتلك الإشارات تذكر دائمًا أنك تواجه شخصاً تؤدى له الإشارة ، انظر بدقة للسهم أو الأسمم لتحديد الحركة والاتجاه المضبوط للإشارة ، أيضاً عندما توصف الإشارة أنها في إتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة يكون ذلك من وجهة نظر مستخدم الإشارة و ليس من وجهة نظر الملاحظ .

* حجم الإشارات :

ينصح بعدم عمل الإشارات على نطاق واسع و لكن يفضل استخدام نطاق محتمل وممكن بالنسبة للمشاهدين ، على أن يتم تنفيذ الإشارات في نطاق أصغر إذا تم العرض أمام شخص واحد أو اثنين و على نطاق أكبر قليلاً إذا كان عرض هذه الإشارات أمام مجموعه من الأشخاص ، كما أنه من الأفضل تجنب إشارات الأصابع بقدر الإمكان و ذلك لأن إشارات الأصابع لا يمكن استخدامها على نطاق واسع كما أنه من الصعب رؤيتها و ملاحظتها من المسافات البعيدة .

* المساحة اللازمـه لأداء الإشارة :

أغلب الإشارات يتم تمثيلها داخل مثلث تخيلي أمام الجسم تمتد مساحتـه من قمة الرأس إلى الخصر و من الكتف إلى الكتف و هذا يسمح للعين بتتابع الإشارات و الحركـات و يجعل الإشارات أسهل في الفهم .

أيضاً عند أداء مجموعـه من الإشارـات يجب أن تتوقف عندما تنتقل من فكرـه إلى فكرـه أو من جملـه إلى جملـه أخرى ، و عند طلب الإجـابـه أو الاستـجاـبـه من الشخص الذي تـواصـلـ معـه يتم ذلك عن طـرـيقـ رفعـ يـدـكـ إلىـ موقعـ الـراـحـهـ فيـ مـسـتـوىـ الصـدرـ أوـ فيـ المـسـتـوىـ الجـانـبـيـ لـلـجـسـمـ ،ـ كـماـ أـنـهـ مـنـ الـمـهـمـ أـنـ نـحـافـظـ عـلـىـ التـواصـلـ بـالـعـيـنـ مـعـ

استخدام تعبيرات الوجه و الجسد عند التعامل مع الصم و ذلك لأنهم يعتمدون على تلك العناصر من مكونات التواصل .

* إشارات السؤال والتعجب :

علامات التعجب مثل الوقفه أو علامة الاستفهام لا تستخد دائماً في لغة الإشارة لأن تعبيرات الوجه و الجسد سوف تساعد كثيراً في إتمام التواصل و التعبير عن السؤال ، كما أن جعل آخر إشاره من الجمله أطول قليلاً سوف يساعد كثيراً على ذلك ، و إذا كان من المرغوب فيه إضافة علامة استفهام في بداية أو نهاية الجمله توقف للحظه قبل أن تبدأ جمله جديده .

* الإشارة إلى الأحرف الكبيرة والاختصارات :

عند الإشارة إلى الأحرف الكبيرة أو الاختصارات باستخدام إشارات الأصابع مثل (ج . م . ع .) اختصاراً لكلمة " جمهورية مصر العربيه " فإن هذا يحتاج إلى فصل تلك الاختصارات أو تلك الأحرف الكبيره عن باقي الكلمات و هذا يتم عن طريق وضع دائره حول كل حرف عند الإشارة إليه و هذا ينطبق على كل أشكال الأحرف الكبيره مثل استخدامها في أسماء الأشخاص أو المنظمات أو الأعمال و الأماكن .

* التعبير عن الجمع أو التكرار :

عند الحاجه إلى الإشارة للجمع يمكن ذلك عن طريق إضافة إشاره إلى رقم أو كميء بعد الإشاره الداله على شئ معين ، فمثلاً الإشارة إلى كلمة " المنزل " يتم إضافة إشارة لها " كثير " عند الإشارة إلى كلمة " منازل كثيره " و يوجد طريقة أخرى و هي تكرار الإشارة - الداله على الكلمه المراد التعبير عنها - العديد من المرات على كل جانب فمثلاً الإشارة إلى كلمة " كتاب " يمكن أن تكرر عدة مرات للإشارة إلى كلمة " كتب كثيره " و طريقه أخرى هي عمل الإشارة الداله على الكلمه المراد التعبير عنها ثم الإشارة بالإصبع للداخل فى موقع مختلفه .

* الإشارات التي تتعامل مع المشاعر والعقل :

تلك الإشارات التي تتعامل مع النشاط العقلى و التفكير دائماً ما يتم تمثيلها قريباً

من الرأس أو عليها ، و المجموعه الثانيه من الإشارات هى تلك التي تتعامل مع المشاعر فالعديد منها ينحصر تمثيله أمام منطقة الصدر أو أمام القلب .

* الأشكال الأساسية لليد :

من خلال قراءة هذا المرجع يمكن أن نلاحظ أشكالاً أساسية معينه للأيدي و التي تستخدم في وصف كيفية تكوين الإشارات بطريقه صحيحه ، وهنا يجب التعرف على تلك الأشكال الأساسية لليد على النحو التالي :



اليد المنقبضه و متوجهه لأعلى .



أصابع اليد منحنية قليلاً و اليد مواجهه لأسفل .



أصابع اليد منضمه على بعضها .



اليد منبسطه و متوجهه لأعلى و مواجهه للخارج .



اليد منبسطه و مواجهه للخارج مع مد الأصابع .



أصابع اليد على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد .



أصابع اليد منحنية للداخل و اليد مواجهه للخارج .

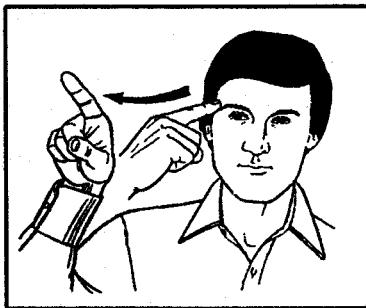
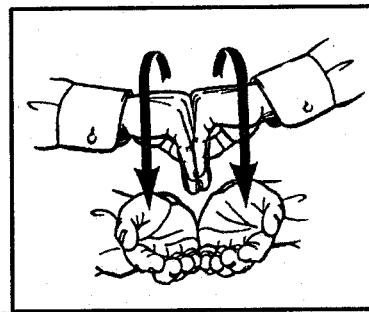
• هل أنت مستعد الآن؟ :

لكى تبدأ رحلتك داخل تلك اللغة الجميله و المعبره عن التواصل الناجح الفعال مع الصم ، فقط لابد أن نذكر بأنك أحياناً سوف تجد أن اكتساب هذه اللغة و تعلمها والتعامل بها يعد نوعاً من التحدى لكن بعد ذلك سوف تشعر بالملعنه حيث تزداد قدرتك على التعرف على الإشارات اللازمه للتواصل مع الأفراد الصم من خلال اليدين ، و لكن دائماً عليك أن تتذكر أنه عند استخدام لغة الإشارات أو التعامل بها يجب أن نجذب الانتباه البصري للشخص الآخر إما بالنظر فى وجهه إلى أن ينظر إلينا أو - إذا لزم الأمر - لمس ذراعه أو التربیت على كتفه إذ أنه بالاتصال البصري نجد أن التواصل من خلال لغة الإشاره يكون مؤثراً و فعالاً للغاية و يؤدي هدفه .

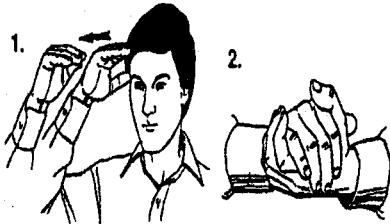
إذ أن الأشخاص الصم و هم يشعرون أن وسائل الاتصال السمعي المتمثله في حاسة السمع معطله لديهم لذا تعتبر العين المنفذ المهم جداً بل الأساسي للاتصال بينهم و بين الآخرين ، فلابد لننجح تعلم واستخدام الإشارات من أجل التواصل مع الأشخاص الصم أن نحرص كل الحرص على التواصل البصري الفعال .

الفَصْلُ الثَّالِثُ

الْأَسْرَةُ وَالنَّاسُ وَالْهَمَاءُ

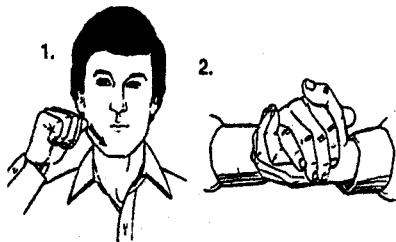


زوج-الزوج



حرك اليد اليمنى كما لو كنت تمسك حافة قبعة بين الإبهام و باقى الأصابع ثم حركها للأمام قليلاً ، ثم صافح اليد اليمنى فوق اليد اليسرى .

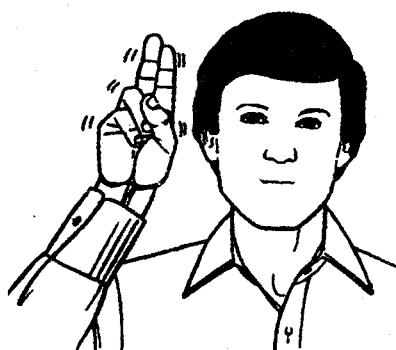
زوجه-الزوجة



تتبع الفك السفلى الأيمن من الخلف للأمام بجانب طرف إصبع الإبهام الأيمن ، ثم صافح اليد اليمنى فوق اليسرى .

- الإشاره الأخيره هي علامه الزواج.

العم-الخال



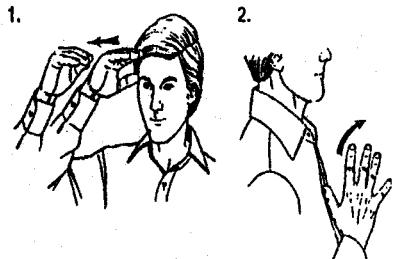
ضع اليد اليمنى قرب الصدغ الأيمن و مع رفع إصبعي السبابه و الوسطى و ثنى باقى الأصابع حرك اليد للخلف و للأمام من المقصم .

بنت الأخ-بنت الاخت



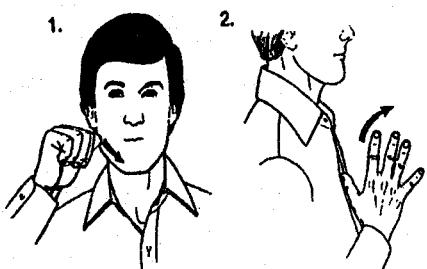
اجعل إصبعي السبابه و الوسطى لليد اليمنى ممتددين و متوجهين إلى أسفل مع قبض باقى اليد بالقرب من الجانب الأيمن للذقن ثم هزها أولاً في اتجاه ثم في الاتجاه الآخر من المقصم .

رجل مهذب (نبيل)



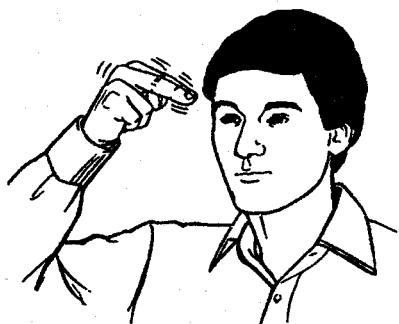
حرك اليد اليمنى تجاه الجبين كما لو كنت تمسك قبعة بين الأصابع والإبهام ثم حركها للأمام قليلاً ، ثم ضع إبهام اليد اليمنى المفتوحة على الصدر مع توجيه راحة اليد لليسار ، ثم قم بإمالة اليد في حركه خفيفه لأعلى ثم للأمام ثم لأسفل .

سيده



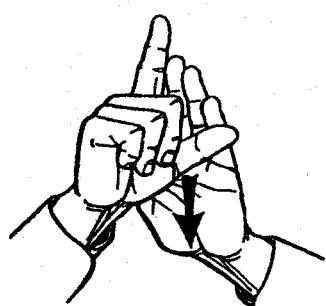
حرك إبهام اليد اليمنى و هي منقبضه من الأذن إلى الذقن ، ثم ضع إبهام اليد اليمنى المنبسطه على الصدر مع توجيه راحة اليد لليسار ، ثم قم بإمالة اليد في حركه خفيفه لأعلى ثم للأمام ثم لأسفل .

ابن الأخ- ابن الأخت



اجعل إصبعي السبابه والوسطى لليد اليمنى ممددين و متوجهين إلى أسفل مع قبض باقي اليد بالقرب من الصدغ الأيمن ثم هزها أولاً في اتجاه ثم في الاتجاه الآخر من المعصم .

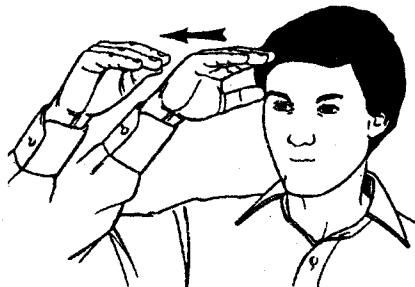
الحما- الحماه (أقارب بالماهره)



ضع السبابه و جانب إبهام اليد اليمنى مفروده في شكل قوس أمام راحة اليد اليسرى ، إبدأ بالقرب من القمه (أعلى) ثم حرك اليد اليمنى لأسفل في شكل قوس صغير إلى أسفل اليد اليسرى .

ولد-ذكر

حرك اليد اليمنى إلى مقدمة الجبهة كما لو كنت تمسك قبعة بين الإبهام وباقى الأصابع ، ثم حركها للأمام قليلاً.



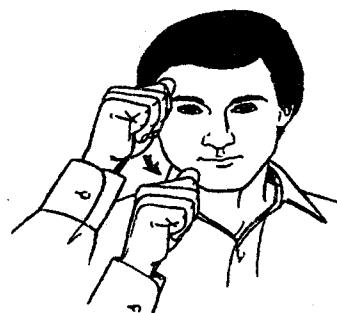
بنت، عذراء، أنثى

تتبع عظام الفك السفلى اليمنى من الأذن حتى الذقن براحة إصبع الإبهام اليمنى .



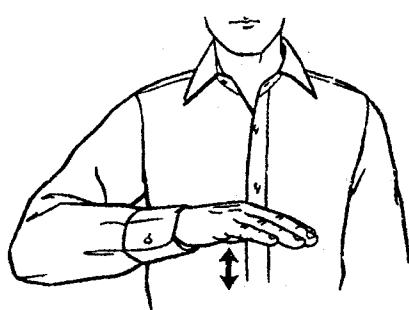
البالغ

ضع إصبع الإبهام الأيمن و باقى اليد منقبضه أولاً على الصدع الأيمن ثم على الجانب الأيمن من الذقن .



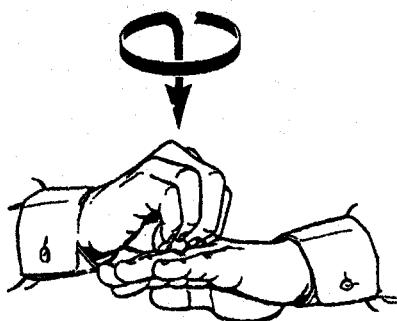
طفل، طفله

ضع راحة اليد اليمنى منبسطه و متوجهه إلى أسفل أمام الجسم و حركها و كأنك تربت (تطبّب) على رأس طفل ، و عندما تشير إلى أكثر من طفل حرك اليد إلى موضع آخر و كرر الإشارة .



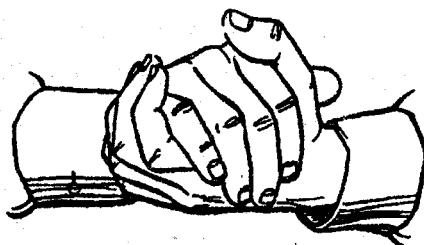
الخطوبه - قبل الزواج

ابسط اليد اليسرى بحيث تكون راحة اليد لأسفل ، ثم ضع فوقها اليد اليمنى بحيث تكون منقبضه و متوجهه لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى على إصبع الخاتم فى اليد اليسرى .



الزواج - يتزوج

صافح اليدين بحيث تكون اليد اليمنى فوق اليد اليسرى .



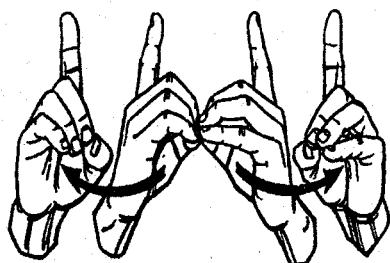
الزفاف

ابسط أصابع اليدين ثم اجعلهما في وضع مائل أسفل الرسغ من جهة الأمام ، ثم أدر اليدين حول المفصل تجاه بعضهما البعض حتى يتعانق أصابع اليد اليسرى مع أصابع اليد اليمنى .



المطلقة

اقفل اليدين بحيث تكون راحتى اليدين متقابلتين وأطراف الأصابع متلامسه مع إبقاء إصبعى السبابه لليدين مستقيمه لأعلى ، ثم أدر اليدين خارجيا و جانبيا.



التوأم

ضع جانب إبهام اليد اليمنى أولاً على جانب الذقن الأيسر ، ثم على الجانب الأيمن .



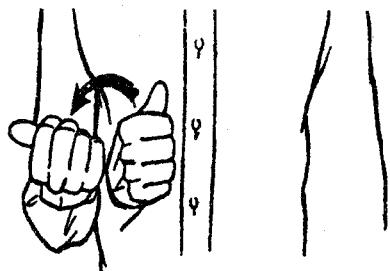
حاد الذكاء - سريع البديهية

إضرب على الذقن عدة مرات بمقدمة أصابع اليد اليمنى ، إعطاء تعبير الابتسامة على وجهك .



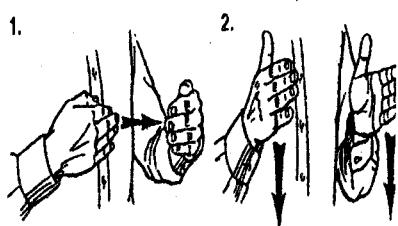
آخر - آخرون

ضع اليد اليمنى منقبضه أفام الصدر مع رفع الإبهام ، ثم أدر المعمص بحيث يشير الإبهام إلى جهة اليمين .



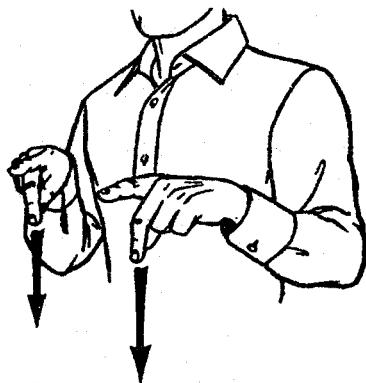
الجار

ضع اليد اليسرى منبسطه و متوجهه إلى الداخل بعيداً عن الجسم ، ثم حرك مؤخرة اليد اليمنى المنبسطه المتوجه للداخل بالقرب من كف اليد اليسرى ، ثم اجعل كلا اليدين في وضع منبسط إلى أسفل على التوالي بحيث تواجه كل منهما الأخرى .



شخص

ضع كلا اليدين بحيث يتوجهها إلى الأمام
وأسفل مع قبض اليدين وجعل إصبعي
السبابه يشيران للأمام ، ثم حركهما لأسفل
على التوالى .



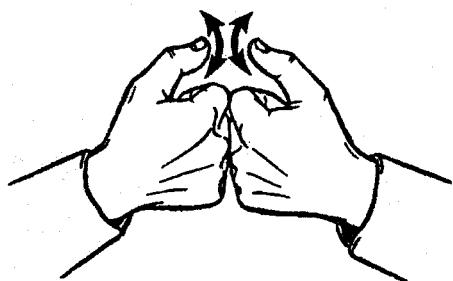
أهذب

ضع اليد اليمنى منبسطه و متوجهه جهة
اليسار مع قبض إصبع الإبهام على الجهة
اليمنى للفم ثم على الجهة اليسرى .



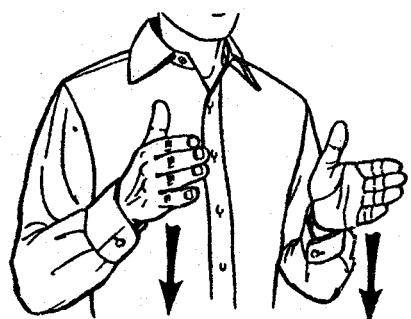
المحب - العاشق

اقبض اليدين اليمنى واليسرى ثم ضعهما
في وضع متقابل ، ثم ارفع واحفظ الإبهام
لكلتا اليدين معا في وقت واحد .



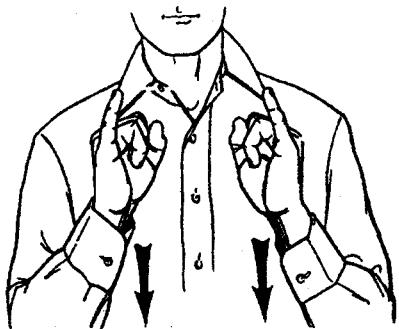
شخص ما

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتقابلتين أمام
الجسم ثم حركهما إلى أسفل في نفس
الوقت .



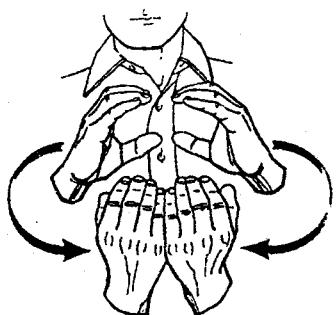
فردي

ضع اليدين أمام الصدر متقابلين ومنقبضتين بحيث يشير الإصبعين الصغيرين لأعلى ، ثم حركهما لأسفل معاً في آن واحد .



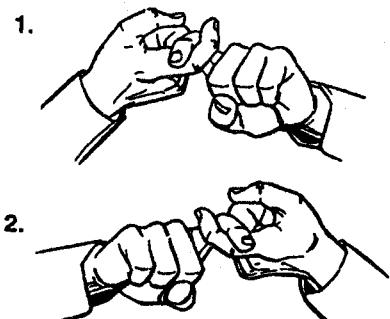
جماعه . فريق . شركه . مجتمع

حرك كلتا اليدين المرفوعتين أمام الصدر والتي تتحنيان انحناء بسيطة للداخل ، ثم حركهما معاً للخارج على شكل دائرة حتى تتلامس الأصابع الصغيرة للليدين .



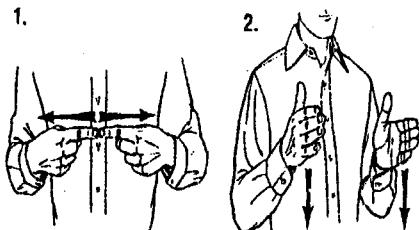
صديق

اشبك إصبع السبابه لليد اليمنى مع إصبع السبابه لليد اليسرى ، ثم أعد هذه الحركة بالتبادل .

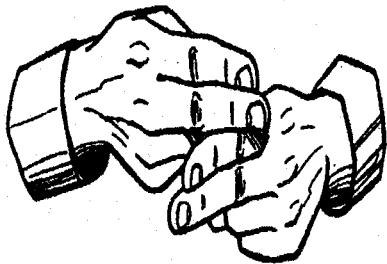


الزملا

ضع إصبعي السبابه متقابلين بحيث يكون بطون اليدين للداخل ، ثم حركهما بطريقه سريعه و حاده في الاتجاه المعاكس ، ثم ضع كلتا اليدين منبسطتين متقابلتين أمام الجسم ثم حركهما إلى أسفل في نفس الوقت .



اسم - يدعى - يسمى



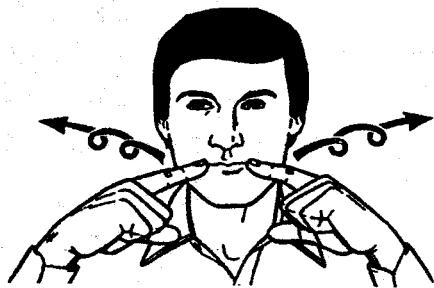
اجعل أصابع اليدين منقبضه ، مع جعل اصبعي السبابه والوسطى لليدين مستقيمه ، ثم ضع أصابع اليد اليمنى متقطعه وعموديه على أصابع اليد اليسرى .

من؟ (للعاقل)



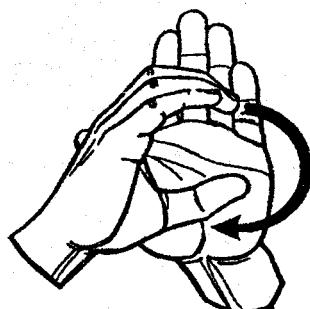
حرك إصبع السبابه لليد اليمنى أمام الفم على شكل دائره حول الفم .

مشهور - مشهوره



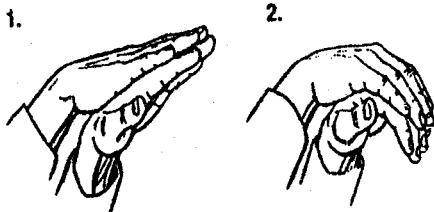
اجعل إصبعي السبابه لليدين يشيرا إلى جانبي الفم ، ثم حركهما حركة لولبيه تجاه الخارج .

شخصيه - شخص



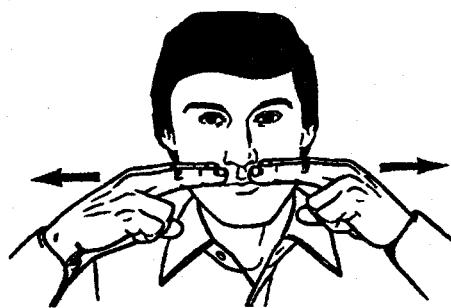
اجعل اليد اليسرى منبسطه و متوجهه لأعلى ، و اليد اليمنى منحنية أمام راحة اليد اليسرى ، ثم حرك أصابع اليد اليسرى حركة دورانيه فى اتجاه الأمام .

منافق-نصاب-زائف



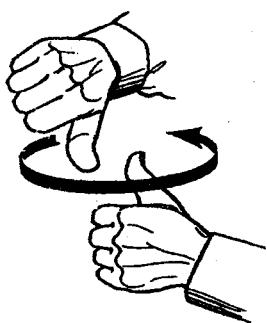
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين
لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى على ظهر راحة
اليد اليسرى ، ثم اجعل أصابع اليدين
تنحنى قليلاً للداخل ولأسفل .

حرامي



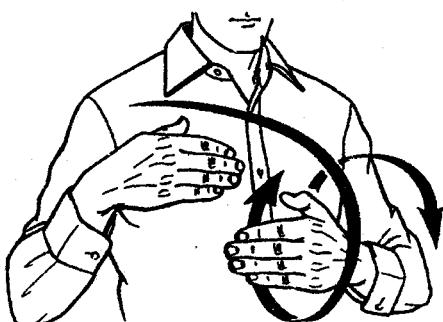
ضع إصبعي السبابه والوسطى لليدين
متواجهه أمام الفم وأسفل الأنف ، ثم حرك
اليدين للخارج في نفس الوقت .

يزامل-يخلط-يتبدل



أشر بالإبهام الأيسر إلى أعلى وبالإبهام
الأيمن إلى أسفل ، ثم أدر الإبهام الأيمن
باتجاه معاكس لحركة عقارب الساعة حول
الإبهام الأيسر الثابت في مكانه .

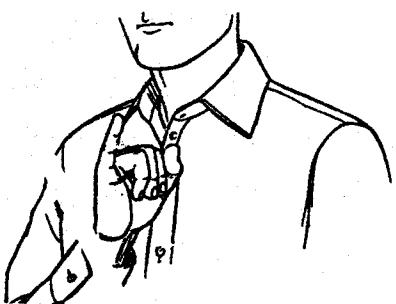
الأجيال-الأجداد-الأسلاف



ضع اليدين اليمنى واليسرى مبسوطتين
ومتجهتين للداخل ، ثم أدرهما كل واحد
على الأخرى لأسفل ، ثم اعكس الحركة .

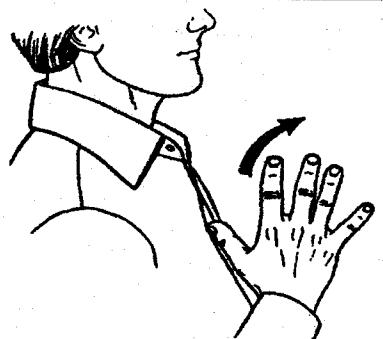
اعتذار-يعتذر

ضع اليد اليمنى على الصدر وهي منقبضه ومتوجه جهة اليسار مع إبقاء الأصبع الصغير مشيرا إلى أعلى بحيث يلامس الإبهام الصدر.



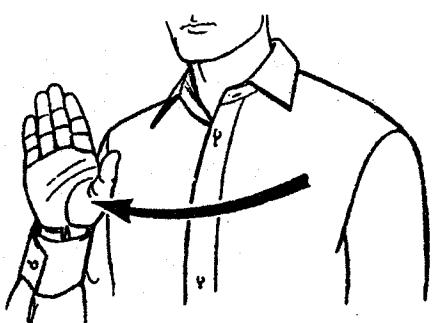
الأخلاق الحميدة- اللطيفه

عند الصدر ضع حافة إبهام اليد اليمنى منبسطه جهة اليسار ، ثم أذر اليد للأمام بضع مرات أو حرك الأصابع في حركة اهتزازية بدلا من إدارة اليد .



صيغة الملكيه لك- لكم (للجمع)

حرك راحة اليد المنبسطه عبر مقدمة الجسم من اليسار إلى اليمين .

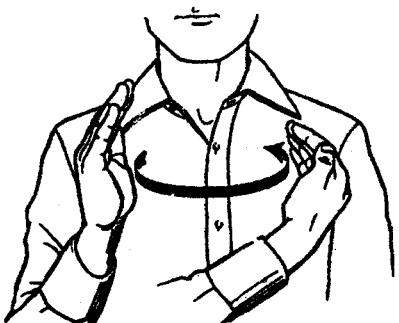


نفسك- نفسه- أنفسهم- أنفسكم

اقبض اليد اليمنى مشيرا بالإبهام المتوجه لأعلى ثم حرك اليد على مراحل فى اتجاه الشخص أو الشيء المشار إليه .

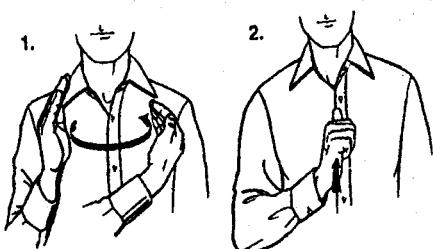


ملکنا



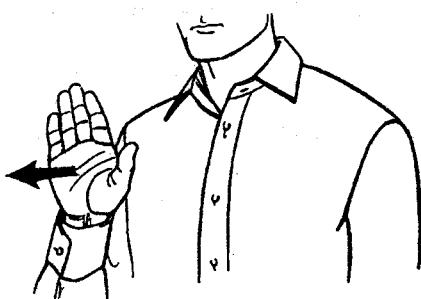
ضع اليد اليمنى المنحنية بسيطاً جهة اليسار على الجانب الأيمن من الصدر ، ثم حركها في حركة دائريه لإحضارها لتتكئ على الكتف الأيسر.

أنفسنا



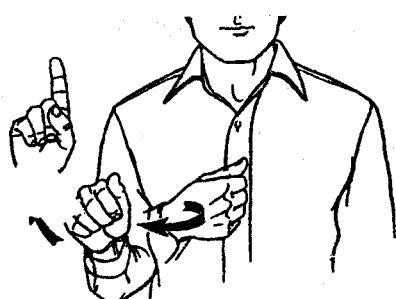
ضع اليد اليمنى المنحنية بسيطاً جهة اليسار على الجانب الأيمن من الصدر ، ثم حركها في حركة دائريه لإحضارها لتتكئ على الكتف الأيسر ، ثم أشر بإبهام اليد اليمنى المنقضيه إلى وسط الصدر .

لهـ . لهاـ . لهمـ



اجعل اليد اليمنى منبسطه و راحه اليد موجهه للشخص أو الأشخاص المشار إليهم .
(الإشاره للذكر أو الأنثى ممكن أن تسبق تلك الإشاره إذا لم تكن واضحه من سياق الحديث) .

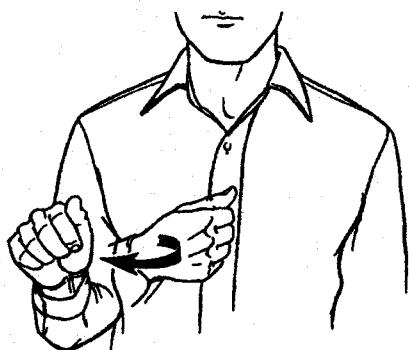
أي إنسانـ . أي ماـ



اجعل اليد اليمنى المنقضيه تلامس الصدر وهى متوجهه للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى حتى تصبح موجهه ناحية الأمام ، ثم اجعل إصبع السبابه الأيمن يشير لأعلى.

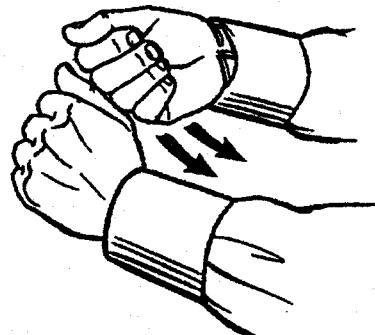
أى.أى أحد

ضع اليد اليمنى منقبضه على الصدر، ثم حركها تجاه الخارج لتصبح متوجهة للأمام.



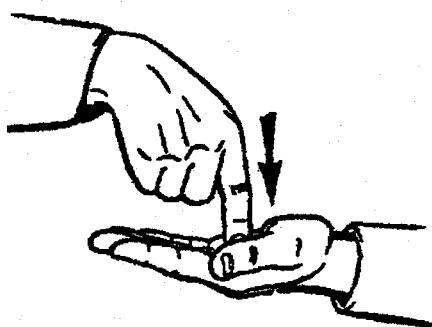
كل.كل واحد

اجعل اليد اليسرى منقبضه و متوجهه للأمام، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضه على أعلى اليد اليسرى على إصبع الإبهام من الأمام إلى الخلف .



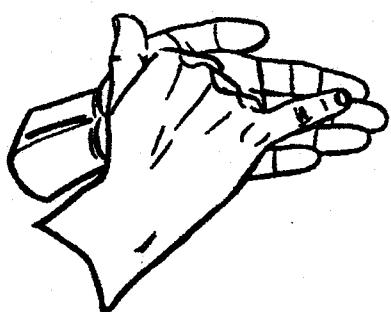
هذا.هذه للقريب

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم أشر بإاصبع السبابه لليد اليمنى إلى داخل راحة اليد اليسرى .

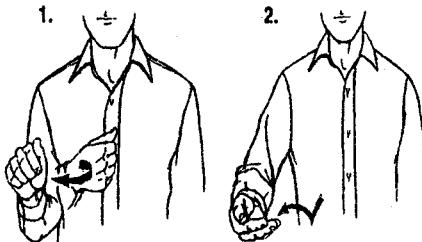


هذا.هذه للبعيد

اجعل اليد اليسرى منبسطه و متوجهه للأمام، ثم اجعل اليد اليمنى منقبضه أمام راحة اليد اليسرى مع جعل إاصبعي الإبهام و الصغرى لليد اليمنى مستقيمين .



أى شيء



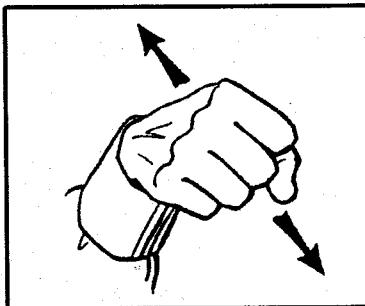
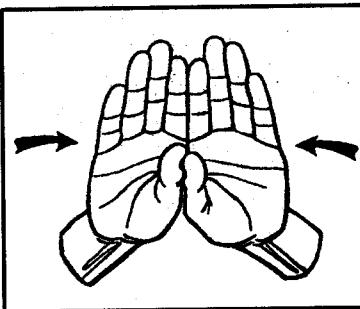
ضع اليد اليمنى منقبضه على الصدر، ثم حركها تجاه الخارج لتصبح متوجهة للأمام ثم اجعل اليد منبسطه و مواجهه لأعلى وحركها من الجسم إلى الأمام على مراحل متتالية .



اجعل اليد اليسرى منبسطه و متوجهه للأمام ، و اجعل اليد اليمنى منقبضه أمام راحة اليد اليسرى مع إبقاء إصبع الصغرى مشيرا للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام .

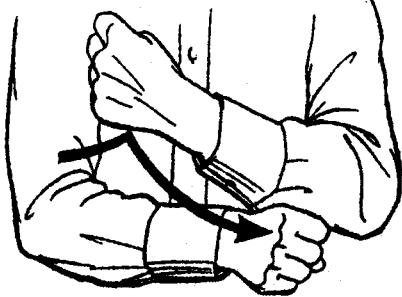
الفصل الثالث

المتن واطلاقه والاعان



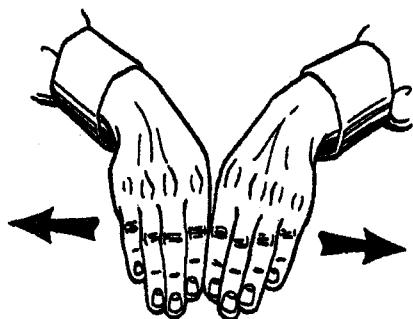
تأسيس - معونة

اجعل اليد اليمنى المتقبضه متوجهه للداخل ،
ثم اجعل اليد اليسرى المغلقه على المقدمه
واعمل الساعد الأيسر أفقيا ، ثم ضع اليد
اليميني مستقيمه أسفل اليد اليسرى ثم
حركها لتصبح أسفل الساعد الأيسر .



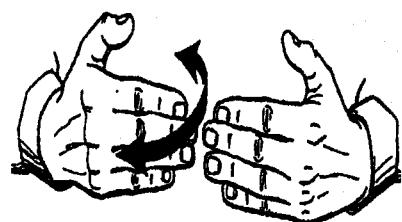
أرض المنزل - طابق

ضع حافتي إصبعي السبابه لكلتا اليدين
المبسوطتين المتوجهتين لأسفل ثم حرك كلتا
اليدين في آن واحد في الاتجاه الخارجى
جانبا .



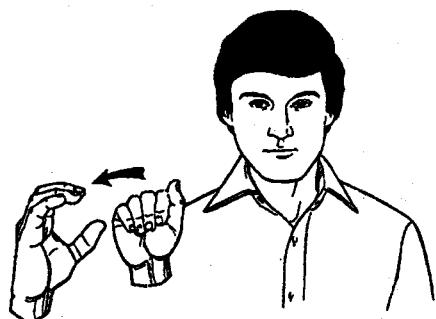
البوابة - المر

اجعل اليدين مبسوطتين و متوجهتين
للداخل ، ثم ثبت اليد اليسرى و حرك اليد
اليميني للخارج و الداخل في حركه نصف
دائريه .



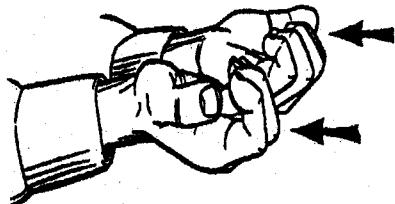
المكيف

اجعل اليد اليمنى متقبضه و متوجهه للأعلى
في مواجهة الخارج ، ثم لفها في حركة
نصف دائرية تجاه اليمين مع إبعاد الأصابع
عن بعضها قليلا لتبقى الأصابع منحنية
للداخل .



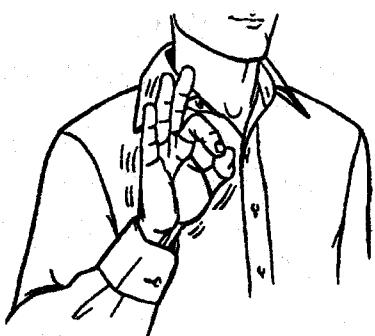
درج

ارفع كلتا اليدين لأعلى حيث تكون راحتى اليدين متوجهه للأمام و تكون الأصابع منحنية لأعلى ، ثم اجذب كلتا اليدين تجاه نفسك .



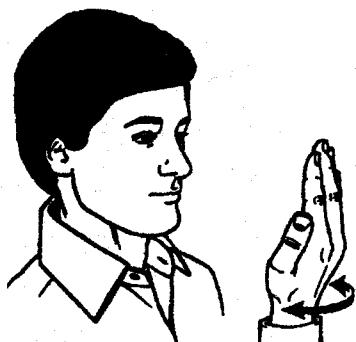
الأشاث

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متوجهة لأعلى و للخارج ، ضم إصبعي السبابه والإبهام بحيث يكونان شكل دائره ، ثم هز اليد من الداخل للخارج قريبا من الكتف الأيمن أو تجاه الصدر .



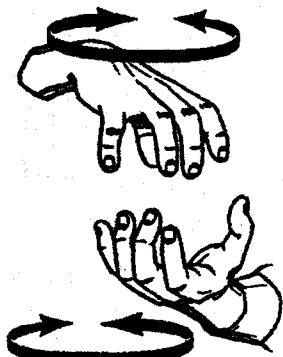
مرآه

ارفع لأعلى اليد اليمنى المقوسه قليلا و المتوجهة للداخل لتكون على مستوى النظر ، ثم انظر إلى راحة اليد في أثناء تحريكها من العضن دائريا بخفة .

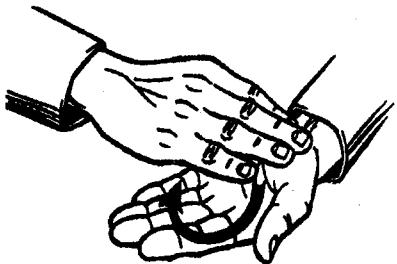


الغساله . حركة الغساله

اجعل كلا اليدين فى شكل شبه منقبض بحيث تتوجه اليد اليسرى لأعلى و اليد اليمنى لأسفل فى مواجهة اليد اليسرى ، ثم حرك كل يد فى حركة دائريه أفقيه فى الاتجاهين كما هو مبين بالرسم .

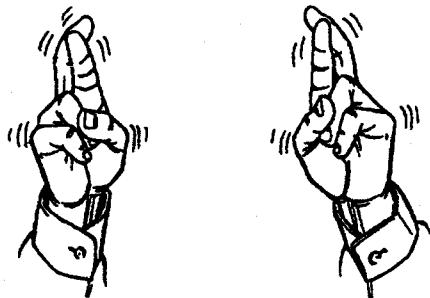


غسل الأطباق



اجعل اليد اليسرى منبسطه و متوجهه لأعلى
و اليد اليمنى منبسطه و متوجهه لأسفل ، ثم
اجعل اليد اليمنى تصنع حركة دائرية أفقيه
على اليد اليسرى .

الثلاجة



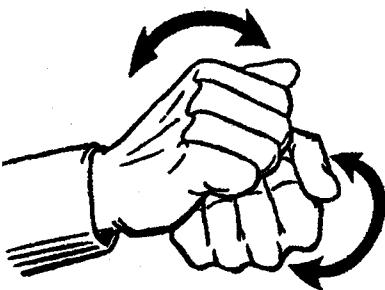
ارفع كلا اليدين لأعلى بحيث تجعل أصابع
كل يد منقبضه ، بينما يبقى إصبع الإبهام
فى وضع مستقيم ومتوجه لأعلى و إصبع
الوسطى ملتف عليه .

مجفف الملابس



اقبض اليد اليمنى ثم مررها أمام الذقن فى
اتجاه اليمين ، ثم اجعل كلا اليدين
تتجهان للأمام و هما مبوسطتين فى مواجهة
بعضهما ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .

الفسل



اقبض كلا اليدين ثم اجعل اليد اليسرى
متوجهه لأعلى و اليد اليمنى متوجهه لأسفل
ثم حرك اليدين و هما متلامستان فى حركة
عكس بعضهما أفقيا فى الاتجاهين .

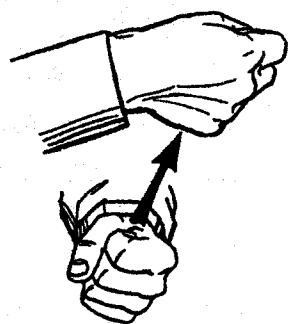
مكالمة تليفونية

ضع اليد اليمنى المنقبضة على الجانب الأيمن من الوجه بحيث يكون إصبع الإبهام قريباً من الأذن و إصبع السبابه قريباً من الفم .



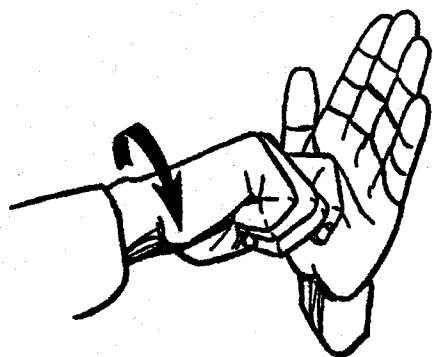
المظلة

ضع اليد اليمنى المغلقة على اليد اليسرى المغلقة ثم ارفع اليد اليمنى لأعلى مسافة صغيرة .



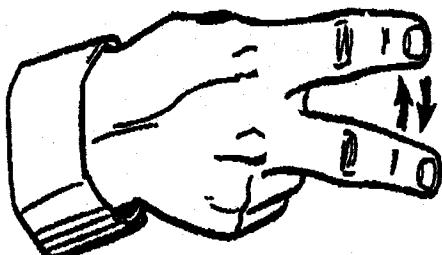
المفتاح (فتحه وغلقه)

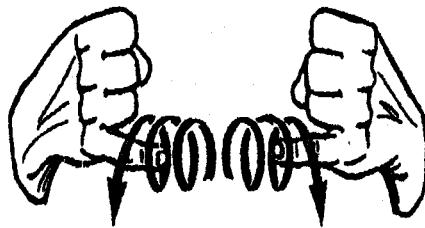
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة للأمام ، ثم اقبض اليد اليمنى واجعلها تلامس اليد اليسرى ثم لفها في حركة دائرية في اتجاه عقارب الساعة.



مقص (قطع)

اجعل اليد اليمنى منقبضة و تشير للخارج، ثم اجعل إصبعي السبابه والوسطي مستقيمتين و حركهما قريباً وبعداً عن بعضهما .





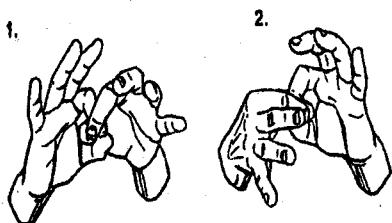
وتر. خیط مبروم و مشدود من طرفیه

اجعل اليدين منقبضتين ، ثم اجعل الإصبع الصغير لكل يد مستقيماً واجعلهما متلامستين ، ثم اسحب اليدين بعيداً عن بعضهما مع عمل حركة حلزونية خفيفة بكل إصبع .



مطابق

اجعل سبابة اليد اليمنى المنقبضه
-المنحنى للداخل - فى جانب الخد الأيمن
عدة مرات متتاليه مع عدم رفع اليد عن
الخد .



مسالك

اجعل إصبعي السبابه والإبهام لكل يد على
شكل دائرة بحيث تتشبك كلا الدائرتين معاً،
ثم اجعل اليد اليمنى لأعلى في البدايه ثم
عكس مكانها لتصبح اليد اليسرى هي التي
لأعلى.

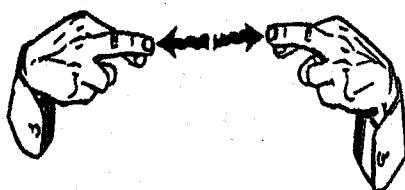


١٣

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة
لأعلى ، ثم اقبض اليد اليمنى و أشر بصبع
السبابة بوضعه على منتصف كف اليد
اليسرى .

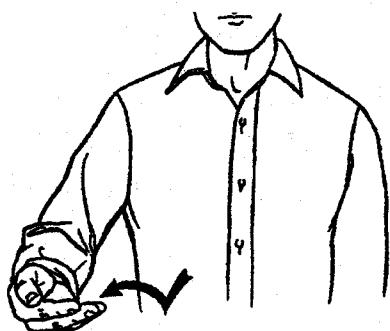
حبل

اجعل إصبعي السبابه والأوسط لكلا اليدين المنقسطتين في وضع مستقيم و ملتفين على بعضهما ، ثم اجعلهما ملامسين لبعضهما ، ثم اسحب كلا اليدين بعيدا عن بعضهما في حركة رجزاجية خفيفة .



أشياء . مسود

اجعل اليد اليمنى منحنية قليا للداخل ومتوجهة لأعلى ، ثم حركها في حركة نصف دائريّة لأعلى وأسفل في اتجاه اليمين .



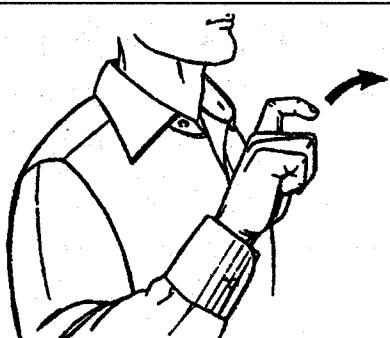
ملابس . يلبس . ثوب . بدله

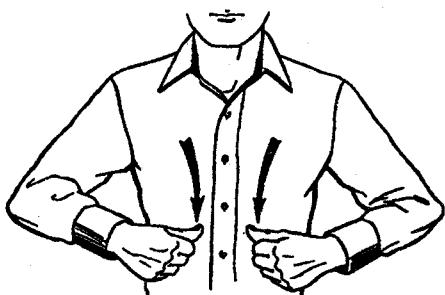
ضع كلا اليدين المنبسطتين على الصدر ثم مررهما لأسفل ، أعد نفس الإشارة عدة مرات.



يعلق . حماله . يدل

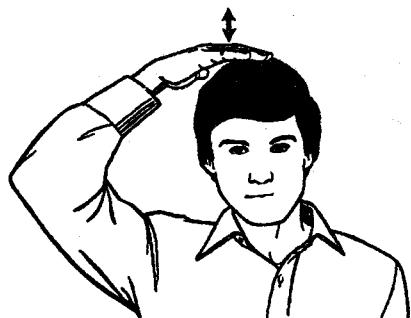
اقبض اليد اليمنى مع جعل إصبع السبابه يأخذ شكل زاوية قائمة ، ثم حرك اليد لأعلى وللأمام مسافة قصيرة .





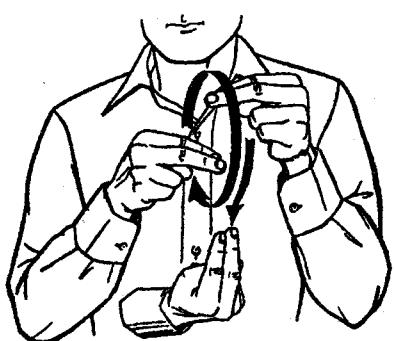
المعطف. الجاكت. البالطو

اقبض كلا اليدين ثم ضعهما على الصدر بحيث يلامس الإبهام المنبسط لكل يد الصدر، ثم اسحب كلا اليدين في وقت واحد إلى أسفل .



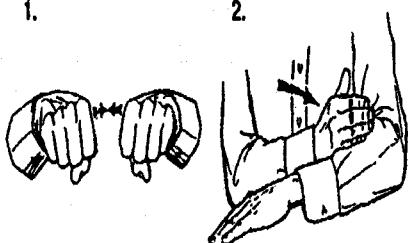
القبعة

ضع اليد اليمنى المنبسطة والمتوجه لأأسفل على قمة الرأس من أعلى ثم ارفع اليد قليلاً واحفظها حتى تلامس الرأس عدة مرات .



رابطة العنق

ثبت إصبعي السبابه والوسطي لليدين أمام العنق ، ثم لف أصابع اليد اليمنى حول أصابع اليد اليسرى وبعد ذلك حرك اليد اليمنى إلى أسفل مسافة قصيرة مع راحة اليد الموجهة لأعلى .



الحذاء عالي الساق (البوت)

اضرب جانبي اليدين المنغلقتين والمتوجهتين لأأسفل ببعضهما ، ثم اسحب اليد اليمنى المنبسطة والمتوجهة للداخل على الجزء المتخنى لليد اليسرى مع جعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأأسفل .

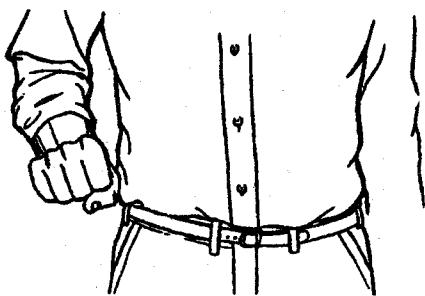
القفازات

ثبت اليد اليسرى المنبسطه والمتوجهه لأعلى وللداخل ، ثم حرك اليد اليمنى المنحنية لأسفل على ظهر اليد اليسرى عدة مرات .



المحفظة

ضع اليد اليمنى المنقبيه و المتوجهه لأسفل بالقرب من الوسط .



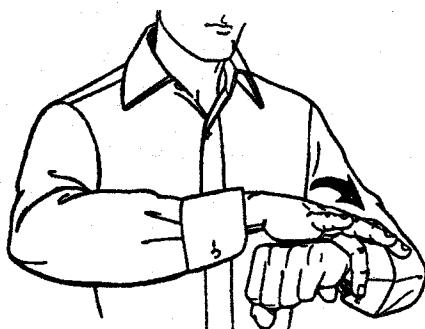
ياقه

باليد اليمنى المنقبضة حرك إصبعي السبابه والإبهام المفرودين على الرقبة من الخلف إلى الأمام ، وأحياناً تستخدم اليدين لتؤدي نفس الحركة على كلا جانبي الرقبه .

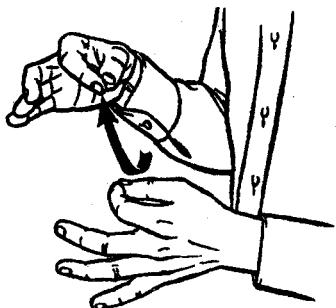


سوار

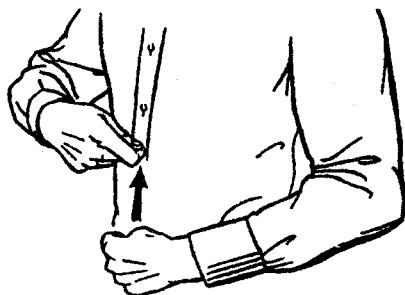
لف إصبعي السبابه والإبهام لليد اليمنى حول المعصم الأيسر ، ثم أدر اليد اليمنى حول المعصم الأيسر .



الحياكه

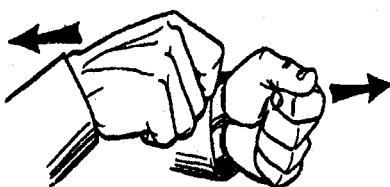


اجعل إصبعي السبابية والإبهام لكلا اليدين يأخذ شكل مثلث ، ثم اسحب أصابع اليد اليمنى في حركة منحنية لأعلى قليلا ، كرر هذه الحركة مرات قليلة .

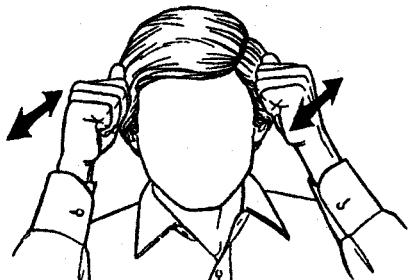


امسّك مقدمة القميص الذي ترتديه بكلا اليدين المنقيضتين من منطقة الوسط ثم حرك اليد اليمنى لأعلى حتى تصل إلى فوق مستوى الصدر .

يمزق

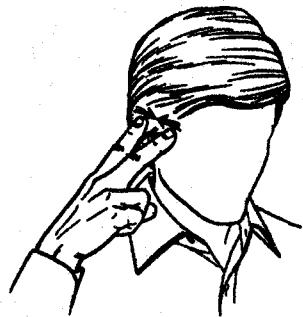


اقبض كلا اليدين مع جعلهما متوجهتين للأمام وللداخل ، ثم حرك اليد اليمنى بشدة وبرسّعه للخلف واليد اليسرى للأمام بشدة وبسرعة أيضا .



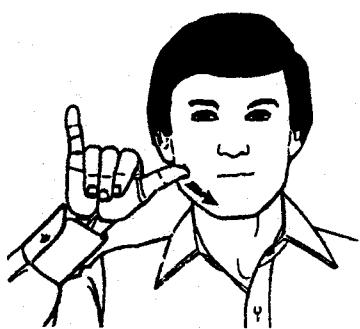
اقبض كلا اليدين ثم حركهما على جانبي الرأس من الخلف للأمام وبالعكس عدة مرات .

قص الشعر



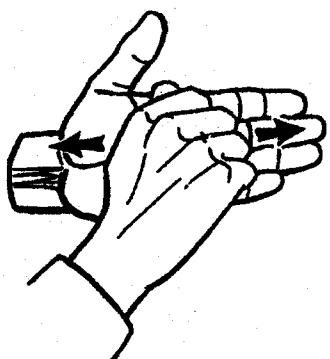
اقبض أصابع اليد اليمنى مع إبقاء إصبعي السبابه و الوسطى مفرودين و بالقرب من الشعر في الجهة اليمنى حرك إصبعي اليد المفرودان قربا و بعدا عن بعضهما عدة مرات.

حلاقة الذقن



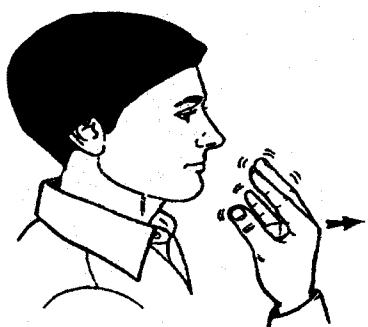
اقبض أصابع اليد اليمنى مع الإبقاء على إصبعي الإبهام والإصبع الصغير مفرودين ثم ضع إصبع الإبهام على الخد الأيمن و حرك اليد لأسفل تجاه الذقن .

السكى



ابسط اليد اليسرى مع جعلها متوجهه للخارج ثم مرر اليد اليمنى المتقويه على كف اليد بأكمله فى الاتجاهين للأمام ثم للخلف عدة مرات .

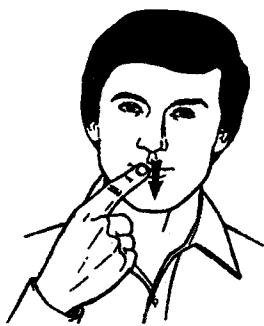
اللون



ضع أصابع اليد اليمنى المنحنية للداخل بالقرب من الفم ، ثم حرك أصابع اليد فى حركه اهتزازيه خفيفه مع سحب اليد للخارج قليلا .

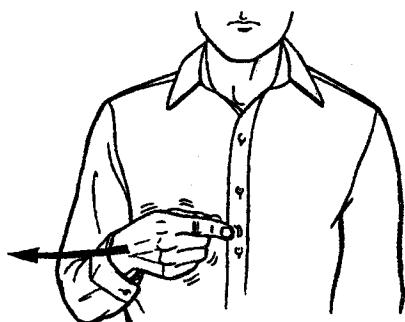
أحمر

ضع إصبع السبابه على الشفاه السفلی ثم اسحب لأسفل قليلا .



أخضر

اقبض أصابع اليد اليمنى ثم ضعها على الصدر مع إبقاء إصبع السبابه مفرودا ، ثم حرك اليد تجاه اليمين مع تحريك اليد في حركة اهتزازيه بسيطه .



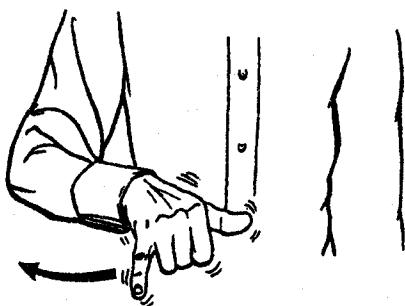
برتقالي

ضع اليد اليمنى المنقپسه أمام الفم ، ثم اضغط على الفم برفق عدة مرات.

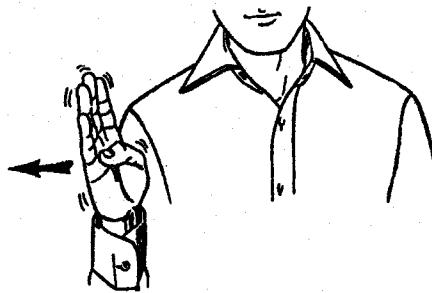


أصفر

ضع اليد اليمنى المنقپسة أمام منطقة البطن مع إبقاء إصبعي الإبهام والإصبع الصغير مفرودين ، ثم حرك اليد تجاه اليمين مع تحريك اليد في حركة اهتزازيه بسيطه .

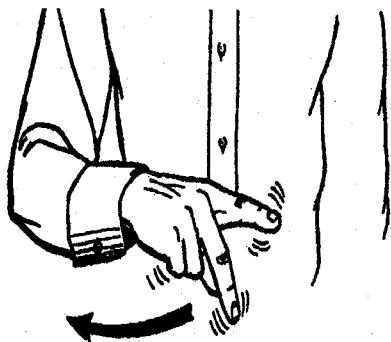


أزرق



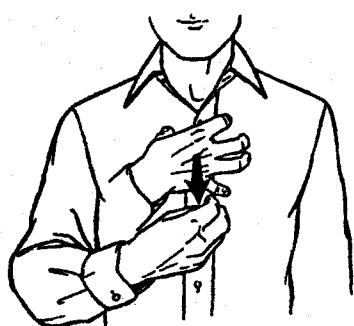
ابسط اليد اليمنى المتوجه لأعلى مع ضم إصبع الإبهام للداخل ، ثم حرك اليد فى الاتجاه الأيمن مع تحريك اليد فى حركة إهتزازية بسيطة .

أرجوانى



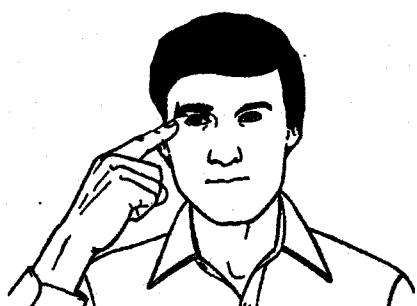
اجعل اليد اليمنى متوجهة لأسفل مع ضم أصابع اليد للداخل و الإبقاء على الإبهام والسبابه والإصبع الأوسط مفروده ، ثم حرك اليد فى الاتجاه الأيمن مع تحريك اليد فى حركة إهتزازية بسيطة .

أبيض



ضع اليد اليمنى على الصدر بحيث تكون الأصابع منحنية للداخل تجاه الجسم ، ثم اسحب اليد لأسفل قليلاً مع ضم الأصابع للداخل .

أسود



حرك إصبع السبابه اليمنى على الحاجب الأيمن فى الاتجاه من داخل الوجه إلى الجهة اليمنى من الوجه .

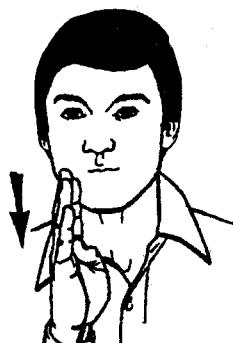
وردي

ضم الإصبع الأوسط لليد اليمنى و إصبع الإبهام مع الإبقاء على إصبع السبابه مفروداً و متوجهاً لأعلى ، ثم بواسطة الإصبع الأوسط المس الشفاه السفلي و حرك اليد لأسفل قليلا.



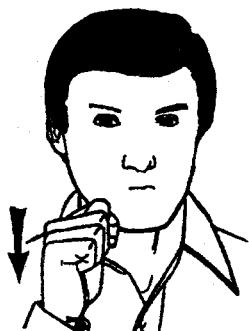
بني

ضع اليد اليمنى المنبسطة و المتوجه لأعلى وجهه اليمنين أمام الفم مع ضم إصبع الإبهام لداخل اليد ، ثم اسحب اليد لأسفل قليلا .



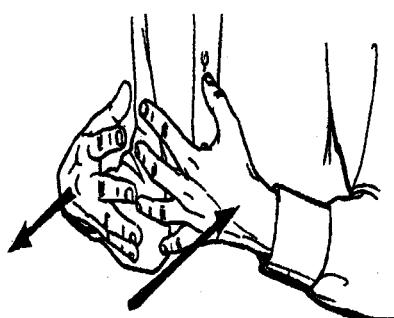
أسمر مائل إلى الصفرة

ضع اليد اليمنى المتقبضه على الجهة اليمنى من الذقن ، ثم اسحب اليد لأسفل .



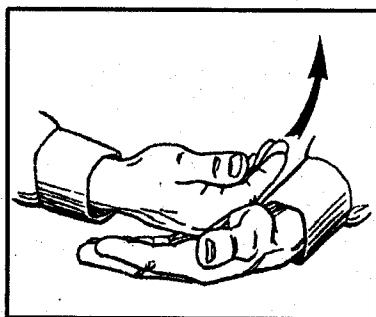
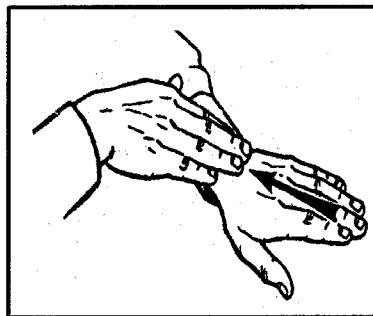
رمادي

ابسط اليدين أمام الصدر مع جعل أصابع كل يد بعيدة قليلا عن بعضها ، ثم مرر أصابع اليد اليمنى للأمام خلال الفراغات الموجودة بين أصابع اليد اليسرى التي يتم تحريكها للخلف .



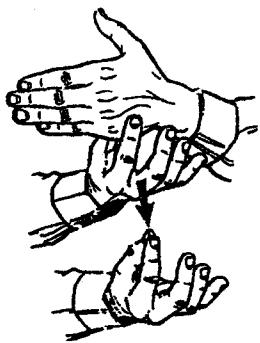
الفصل الرابع

الطعام وأدواته



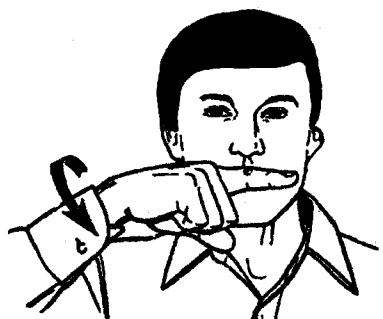
مرقة اللحم - دهون

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة للداخل ، ثم بأسابيع اليد اليمنى المنحنية للداخل امسك طرف اليد اليسرى بإنصبعي الإبهام والسبابه ، ثم اسحب اليد اليمنى لأسفل مع جعل إنصبعي اليد اليمنى يتلامسان ، كرر هذه الإشارة عدة مرات .



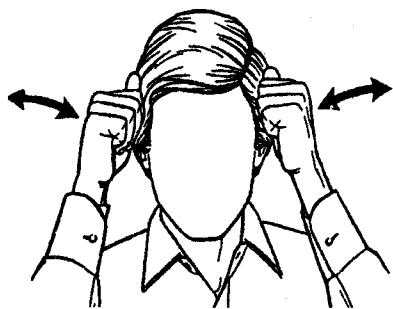
الذرة

اقبض أصابع اليد اليمنى مع إبقاء إصبع السبابه مستقيماً ، ثم لف اليد من المعصم للداخل و للخارج من المعصم بحيث يكون إصبع السبابه منبسط أمام الفم .



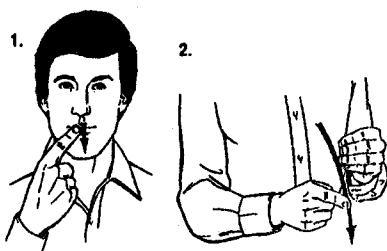
الكرنب

اجعل كلتا اليدين منقبضتين ، ثم حركهما للداخل و للخارج بالقرب من جانبي الرأس.

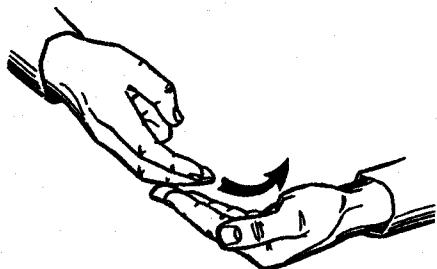


الطماطم

باليد اليمنى المنقضة مرر إصبع السبابه على الفم المغلق لأسفل ، ثم مرر إصبع السبابه لليد اليمنى على أطراف أصابع اليد اليسرى المنحنية قليلاً للداخل .

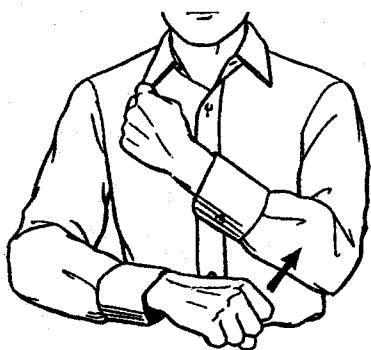


الشوريه



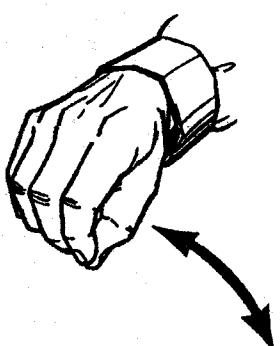
اجعل اليد اليسرى منحنية قليلاً للداخل
ومتجهاً لأعلى ، ثم حرك إصبعي السبابه
والوسطى لليد اليمنى أعلى اليد اليسرى،
مع تكرار هذه الحركة عدة مرات.

الحلاوة



اقبض اليد اليسرى ثم ضعها على الصدر ،
ثم بواسطة اليد اليمنى المنقضة اضرب على
مفصل اليد اليسرى .

الفلفل الأسود



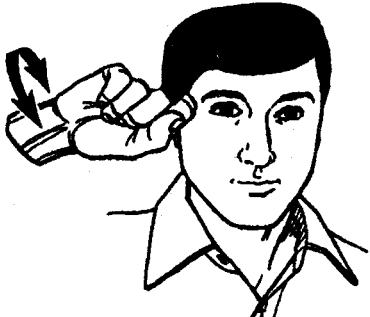
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل ،
ثم حرك اليد في الاتجاه الأيمن وألأسفل
عدة مرات .

السجق



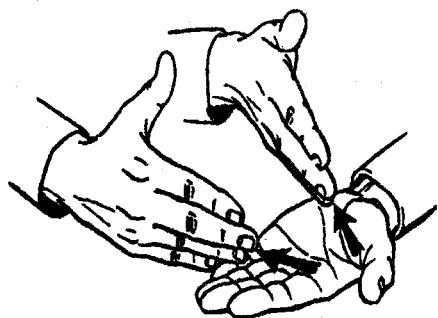
اجعل إصبعي السبابه والوسطى لليدين فى
وضع متقابل و متلامسين من الأطراف ، ثم
اسحب كلا اليدين فى نفس الوقت للخارج
فى حركة زجاجية خفيفة.

البصل

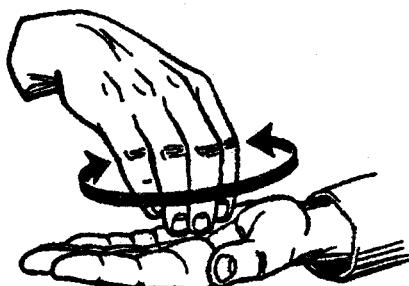


اقبض اليد اليمنى مع جعل إصبع السبابه مرتفع قليلاً ، ثم ضع اليد بجوار العين اليمنى ثم حرك اليد فى حركة دورانيه للأمام و للخلف من المعصم و هى فى وضع أفقى .

فطيره



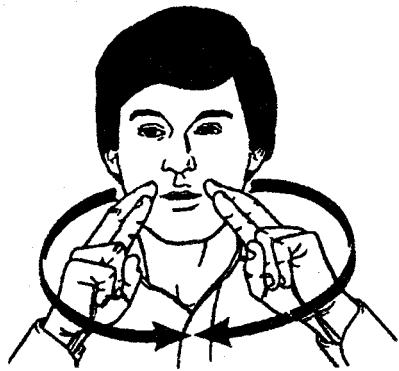
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه لأعلى ، ثم مرر عليها حافة اليد اليمنى المنبسطة بحيث تكون اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى و يكون التمرير من الخارج للداخل وفى موضعين مختلفين .



خلط الطعام لإعداده للطهي

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه لأعلى وأصابع اليد اليمنى منحنية للداخل ومتوجهه لأسفل ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى أعلى راحة اليد اليسرى حركه دورانيه فى اتجاهين مختلفين .

كعكة محلاده



ضع اليدين على جانبي الفم مع جعل أصابع كل يد منقبضة و إبقاء الإصبع الأوسط ملتف على إصبع السبابه لنفس اليد ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت حركه دورانية للخارج حتى تلتقي أصابع اليدين معاً .

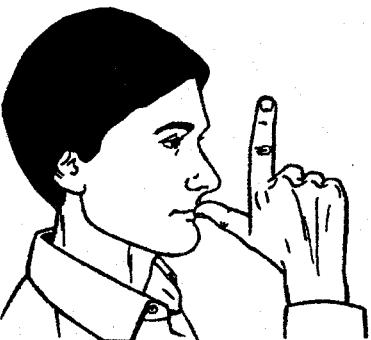
الفانيليا

اجعل اليد اليمنى متقبشه و متوجهه لأعلى مع إبقاء إصبعي السبابه والوسطي مستقيمين ، ثم حرك اليد فى حركة اهتزازية خفيفه.



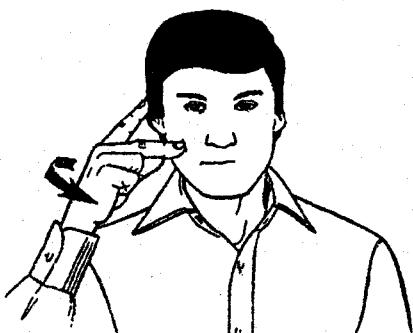
العنب

اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية قليلا ومتوجهه لأسفل ، ثم مرر أطراف أصابع اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى من الخلف إلى الأمام مع رفع و خفض اليد اليمنى فى حركة نصف دائيرية .



الليمون

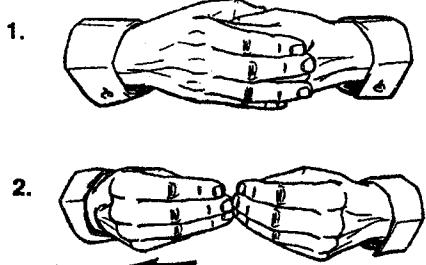
ضع إبهام اليد اليمنى المتقبشه على الفم مع جعل إصبع السبابه يشير إلى أعلى .



الأناناس

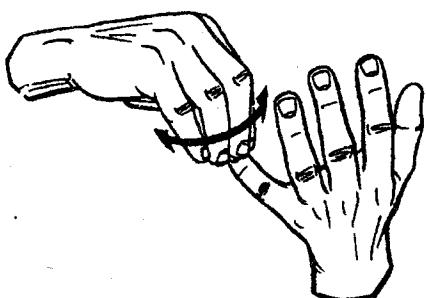
ضع إصبع السبابه لليد اليمنى على الجانب الأيمن للرأس و الإصبع الأوسط على الجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد فى حركة دورانية للأمام.

الكمثيرى



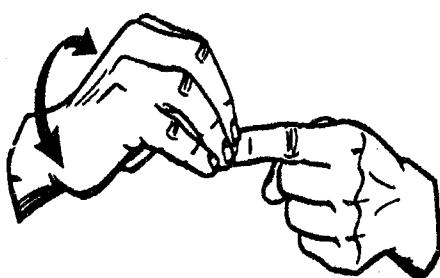
ضع اليد اليسرى المنبسطة و المتوجه جهة الداخل داخل راحة اليد اليمنى المنبسطة ، ثم اسحب اليد اليمنى تجاه اليمين حتى يتلامس أطراف أصابع اليدين معا . . .

التوت



حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى حركة دائريه أثناء إمساكهم لطرف الإصبع الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتوجه لأعلى .

الفراوله



امسك إصبع السبابه لليد اليسرى بإبهام وأصابع اليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم حركة دورانيه للأمام و للخلف .

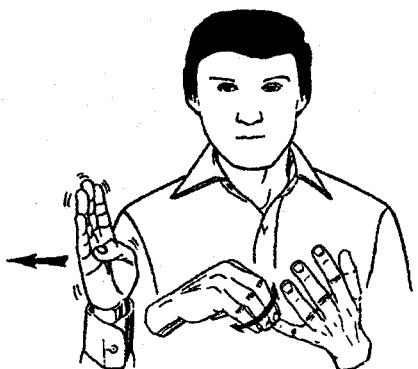


التوت الأسود

حرك إصبع السبابه لليد اليمنى على الحاجب الأيمن جهة اليمين ، ثم حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى حركة دائريه أثناء إمساكهم لطرف الإصبع الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتوجه لأعلى .

التوت الأخضر

حرك اليد اليمنى المنبسطة و المتوجه لأعلى جهة اليمين و هي في حركه اهتزازيه خفيفه ، ثم حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى حركة دائيرية أثناء إمساكها لطرف الإصبع الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتوجه لأعلى .



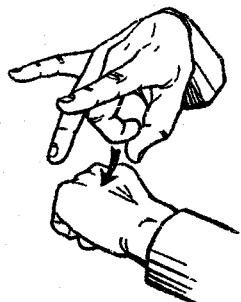
الخوخ

ضع أصابع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه ، ثم اسحب اليد لأسفل قليلاً مع ضم أصابع اليد لبعضها .



البطيخ

اجعل اليد اليسرى منقبضه و متوجه لأسفل ، ثم اجعل إصبعي الإبهام و الوسطي لليد اليمنى تأخذ شكل دائري ، ثم اضرب بياصبع الوسطي لليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى عدة مرات .



السكر النبات

ضع أطراف إصبعي السبابه و الوسطي لليد اليمنى على الفم ، ثم اسحبهما لأسفل ، كرر هذه الحركه عدة مرات .



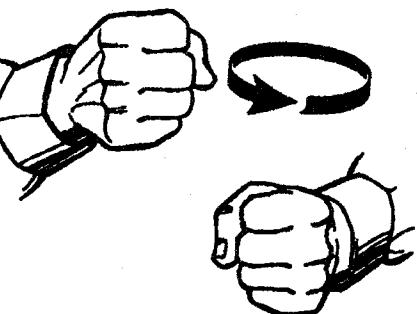
البندق . المكسرات

ضع إبهام اليد اليمنى المنقبضة على حافة الطرف الأمامي للأسنان العليا، ثم حرك اليد للخارج قليلاً.



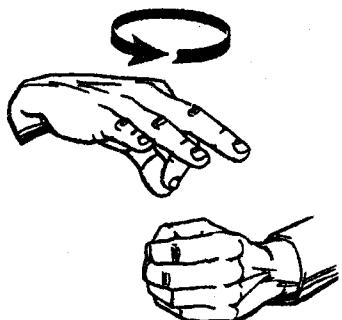
العصير

اقبض أصابع اليد اليمنى واجعلها متوجهة لأعلى مع إبقاء الإصبع الصغير مستقيم ومتوجه لأعلى ، ثم حرك اليد في حركة دورانية من المعصم جهة اليمين مرتين ..



القهوة

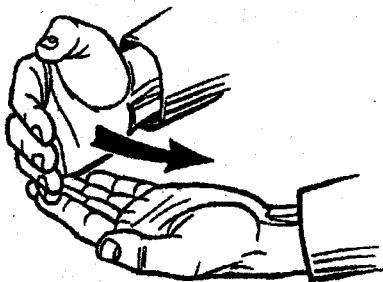
اقبض كلتا اليدين ، ثم حركهما في حركة دورانية في اتجاه معاكس لبعضهما .



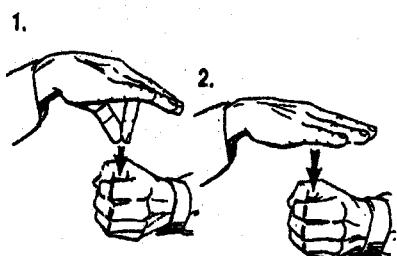
الشاي

ضم أصابع اليد اليسرى بحيث تترك فراغاً بداخلها ، ثم اسحب إصبعي الإبهام والسبابه المتلامسين لليد اليمنى أعلى اليد اليسرى في حركة دورانية خفيفه .

الكريمة- القشدة

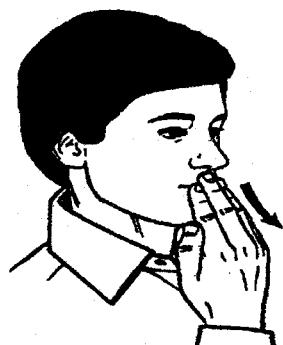


اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه لأعلى ، ثم مرر حافة اليد اليمنى العموديه على راحة اليد اليسرى من الأمام إلى الخلف.



الصودا

اجعل اليد اليسرى مضمومة للداخل بحيث تترك بداخلها فراغا ، ثم ضع إصبعي السبابه و إبهام اليد اليمنى المتلامسين داخل فراغ اليد اليسرى ، ثم ابسط اليد اليمنى و ضعها في وضع عمودي على اليد اليسرى.



سكر- حلوي

ضع أصابع اليد اليمنى على مقدمة الفم ، ثم اسحب اليد لأسفل .



حامضى المذاق

ضع إصبع السبابه لليد اليمنى على الجانب الأيمن للفم ، ثم حرك اليد من المعصم فى حركة دورانية للأمام عدة مرات .

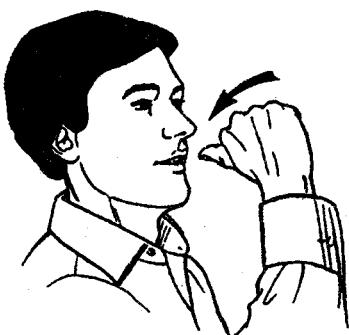
عطشان- جف

ضع إصبع السبابه لليد اليمنى على حافة الذقن ، ثم اسحب اليد لأسفل حتى تصل إلى منتصف الرقبه .



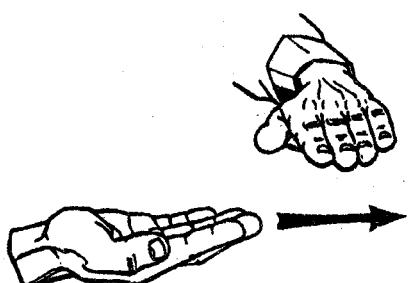
شرب شيء مسمم

اقبض اليد اليمنى مع إبقاء إصبع الإبهام مستقيما ، ثم ارفع اليد أمام الفم و حركها تجاه الفم .



يخبر- فرن

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متوجهه لأعلى ، ثم مرر راحة اليد اليسرى المنبسطة والمتوجهه لأسفل و فى وضع عمودى على اليد اليمنى.



يطبخ- يقل

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه لأعلى و اليد اليمنى منبسطة و متوجهه لأسفل ، المس راحة اليد اليسرى براحة اليد اليمنى ، ثم غير وضع اليد اليمنى بحيث تتجه لأعلى و اجعلها تلامس راحة اليد اليسرى.

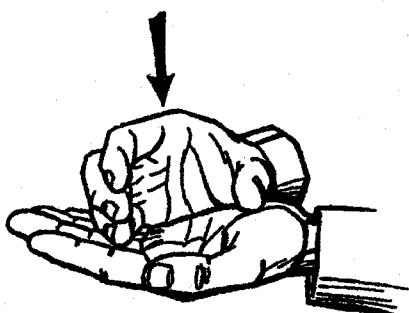
يفل

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى مع جعل الأصابع متوجهه لأعلى ، حرك أصابع اليد اليمنى حركه اهتزازيه خفيفه.



فنجان

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى المنحنية فى اتجاه عمودي لأسفل لتلامس راحة اليد اليسرى .



فوطة السفره - ممسحة الأيدي

امسح الفم بأطراف أصابع اليد اليمنى المنبسطة فى الاتجاهين عدة مرات .

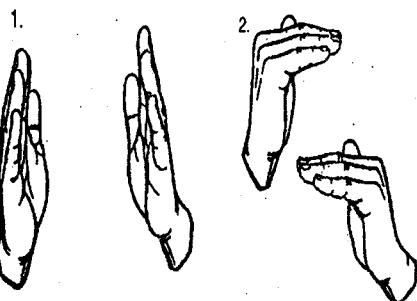


زجاجي - ماده قابله للكسر

المس مقدمة الأسنان بطرف سبابه اليد اليمنى .



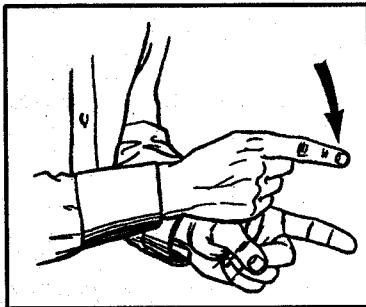
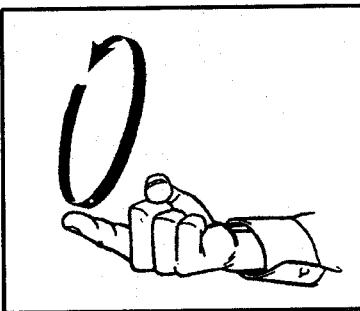
الصندوق



ضع كلتا اليدين متواجهتين على مسافة قريبة من بعضهما فى وضع عمودى ، ثم حرك كل يد لتبقى منحنية على شكل زاوية قائمة ، ثم حرك اليدين معا لتبقى اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى .

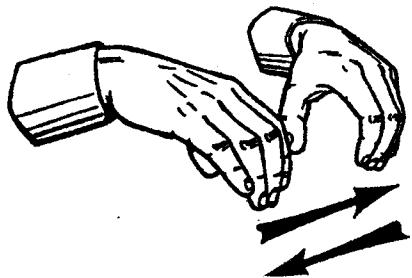
الفصل الخامس

الأحداث والأفعال



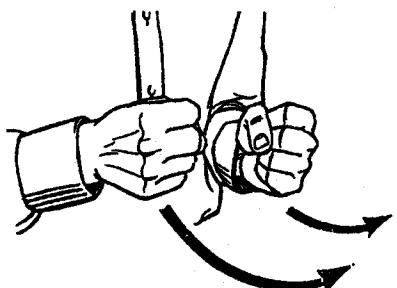
افعل . العمل . السلوك

اجعل كلتا اليدين منحنتين للداخل ومتوجهتين لأسفل ثم حركهما في وقت واحد قريباً وبعداً من بعضهما .



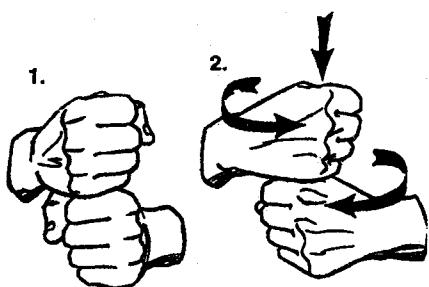
حاول . ابذل مجهود . جرب

اجعل كلتا اليدين منقضتين ومتوجهتين للخارج ثم حركهما تجاه الخارج مع انحناءه بسيطة لأسفل ثم لأعلى في نفس الوقت .



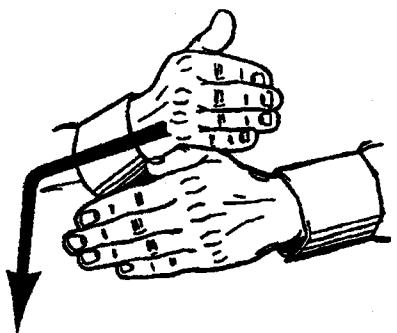
اصنع . ثبت

ضع اليد اليمنى المنقضة أعلى اليد اليسرى المنقضة ، ثم حركهما في نفس الوقت حركة دوارية عكس بعضهما مع السحب لأسفل .



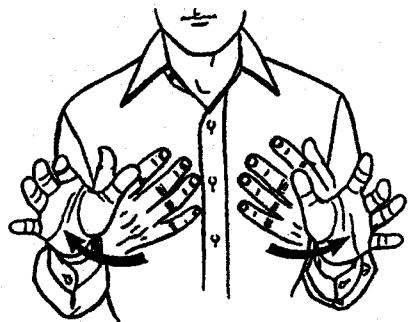
يكمel . يشتمل . ينهي

حرك حافة اليد اليمنى المنبسطة والعمودية على حافة اليد اليسرى المنبسطة من الخلف للأمام ، ثم حركها لأسفل .



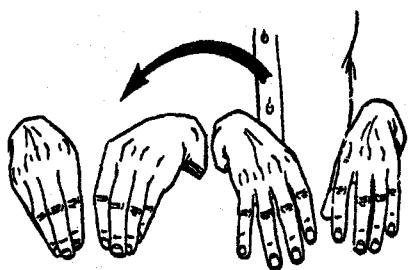
أنهى عمل معين

اجعل كلتا اليدين منبسطتين وموجهتين للصدر ثم حركهما في وقت واحد للخارج .



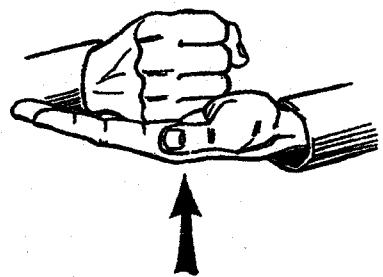
ضع - حرك

اجعل أصابع كلتا اليدين متوجهتين لأسفل ثم حرك اليدين في نفس الوقت تجاه اليمين مع ضم الأصابع .



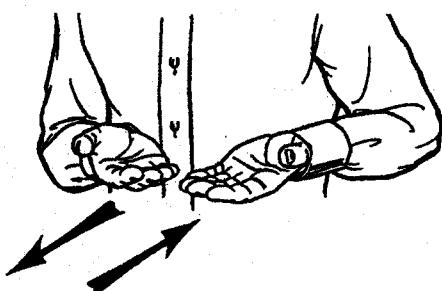
ساعد - مساعدة

ضع اليد اليمنى المغلقة على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتوجهة لأعلى ، ثم ارفع كلتا اليدين في وقت واحد لأعلى .



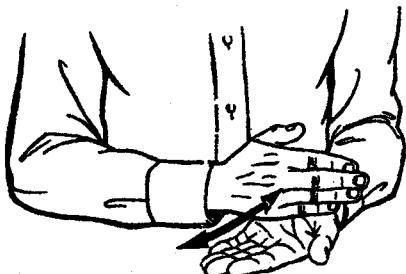
يخدم - الخدمة

ابسط كلتا اليدين واجعلهما متوجهتين لأعلى ثم حركهما معاً للخلف ثم للأمام .



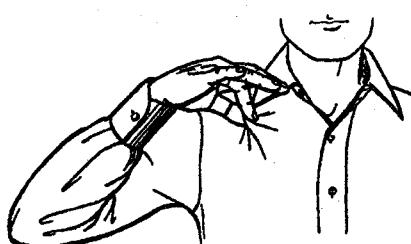
يشارك . المشاركه

حرك حافة اليد اليمنى المنبسطة العمودية على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتوجه لأعلى للأمام وللخلف.



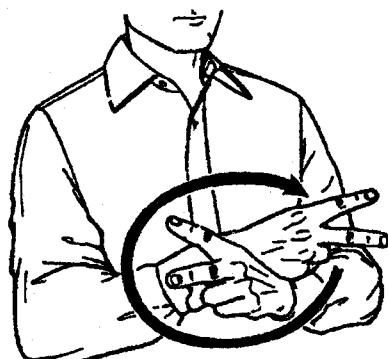
متطوع . يتبع . انتخابات

امسك بطرف القميص من على الصدر بين سبابية وإبهام اليد اليمنى ثم اسحب للخارج قليلاً .



المشرف . العناية

اجعل اليد اليمنى المنقضة مع جعل إصبعي السبابية والوسطي مستقيمين أسفل اليد اليسرى المنقضة مع جعل إصبعي السبابية والوسطي مستقيمين ثم حركها في حركة دورانية لتصبح أعلى اليد اليسرى .



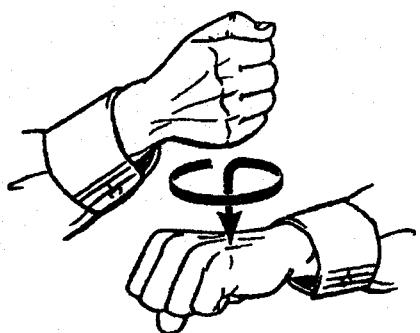
يدعم . يساند

ضم اليد اليسرى المنقضة على اليد اليمنى المنقضة بزاوية قائمة ثم ادفع كلتا اليدين لأعلى .



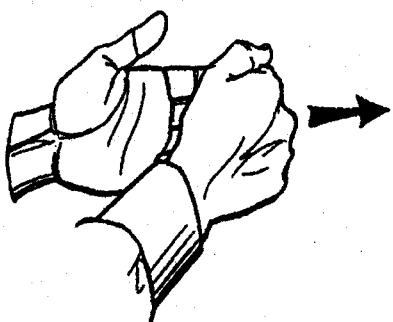
يقيم.-أسس.-أنشا

حرك اليد اليمنى المنقضة حركة دائيرية أعلى اليد اليسرى المنقضة والمتوجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى لأسفل تجاه اليد اليسرى .



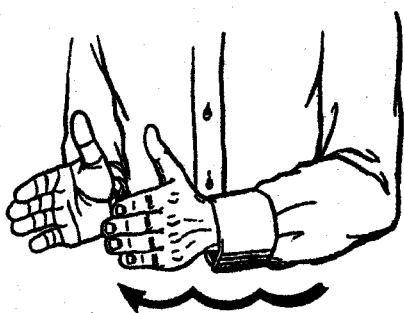
يرشد.-يهدى.-يقود

اجعل اليد اليسرى منبسطة ثم مرر عليها اليد اليمنى المنقضة من الخلف للأمام .



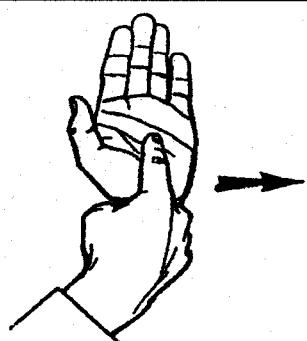
يخطط.-يرتب.-يستعد.-ينظم

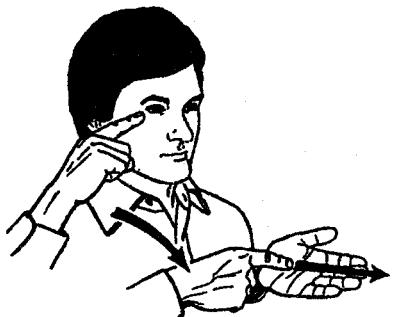
اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم حركهما في نفس الوقت للأمام مع حركات نصف دائيرية لأسفل ثم للأمام .



يعرض.-يشرح.-يعبر.-يقدم

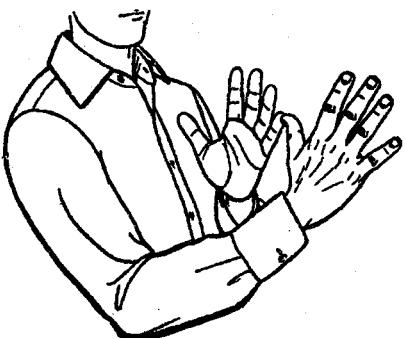
اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ثم مرر سبابة اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بشكل عرضي على راحة اليد .





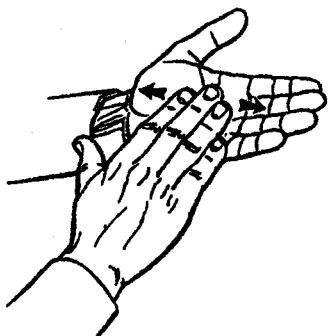
يتحقق - يفحص - يعاين - يبحث

ضع إصبع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه ثم حركه ليمر من الخلف للأمام على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتوجهة لأعلى.



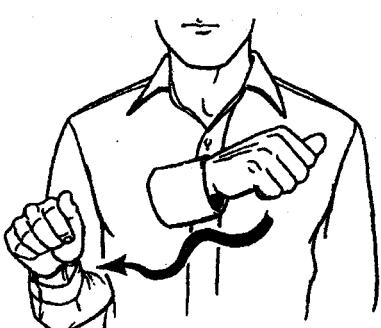
يرتب في صفوف

اجعل كلتا اليدين منبسطتين مع لمس إصبع إبهام اليد اليمنى للإصبع الصغير لليد اليسرى.



يدلك

مرر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى المنبسطة من الخلف للأمام وبالعكس.



التراب - الصدأ

ضع اليد اليمنى منقبضه على الجهة اليسرى من الصدر ثم حركها جهة اليمين في حركة مرتفعة ومنخفضة قليلاً.

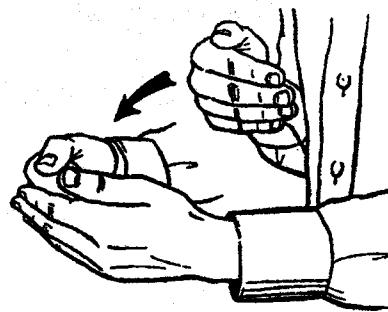
اترك. ارحل. تراجع. انسحاب

ابسط كلتا اليدين واجعلهما متوجهتين للأمام ثم اسحبهما للخلف مع قبض اليدين في وقت واحد .



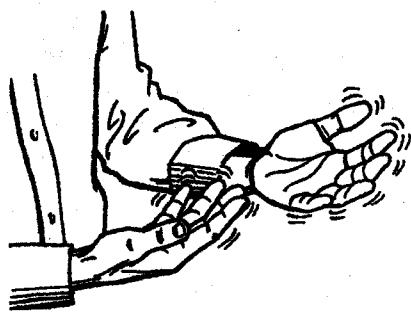
يصل. يذهب إلى

اجعل كلتا اليدين منحنتين قليلاً للداخل ثم حرك اليد اليمنى لتلامس راحة اليد اليسرى من الداخل .



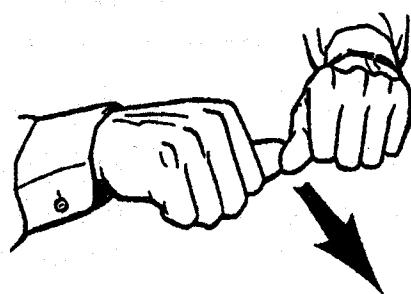
انتظر. توقف

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين لأعلى ثم هز كلتا اليدين حركة اهتزازية خفيفة في نفس الوقت .



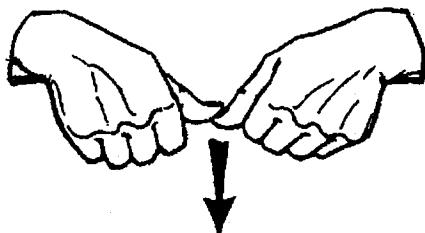
يصبر على. يثابر. تحمل. دائم

اجعل كلتا اليدين منق卜ستين ومتوجهتين لأسفل بحيث يتلامس إبهامى اليدين ، ثم حركهما للأمام في نفس الوقت .



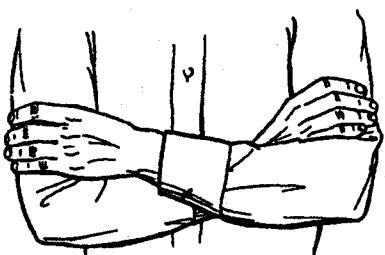
ابق . امكث

اجعل كلتا اليدين منقيضتين ومتوجهتين
لأسفل بحيث يتلامس إبهامى اليدين ، ثم
حركهما لأسفل فى نفس الوقت .



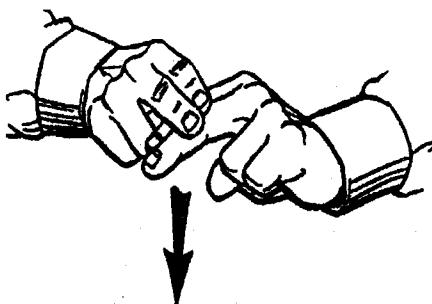
استرخ . اهدا . لا تشور

لف كل يد على كوع اليد الأخرى .



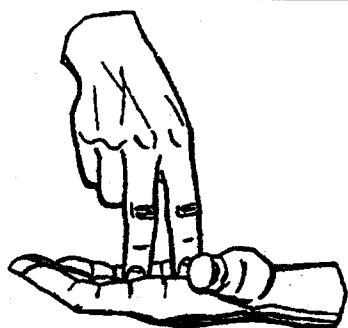
اجلس . يقعد . مقعد

ضع إصبعي السبابية والوسطى لليد اليمنى
أعلى السبابية والوسطى لليد اليسرى بشكل
عمودى ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت
لأسفل .



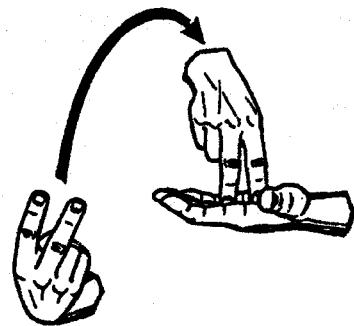
يقف

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى
ثم ضع إصبعي السبابية والوسطى المتبسطين
لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بحيث
يشيرا إلى أسفل .



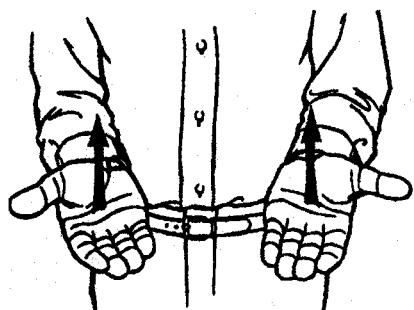
قف. ارتفع

اجعل إصبعي السبابية والوسطى لليد اليمنى يشيراً لأعلى واليد منقبضه ثم اليد لأعلى ثم أسفل ليلامس إصبعي اليد اليمنى راحة اليد اليسرى المنبسطة المتوجهة لأعلى .



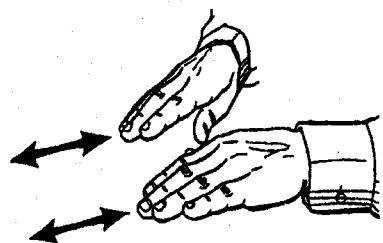
انهض. استيقظ

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين لأعلى ثم ارفعهما لأعلى معاً في نفس الوقت.



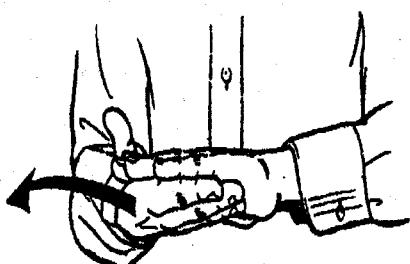
يمشى. خطوة

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين لأأسفل ثم حركهما للخلف للأمام .



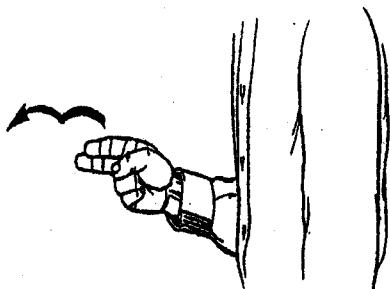
يجري. سباق قصير

ضع اليد اليسرى المنبسطة عمودية على راحة اليد اليمنى المنبسطة المتوجهة لأعلى ثم حرك اليد اليسرى للأمام .



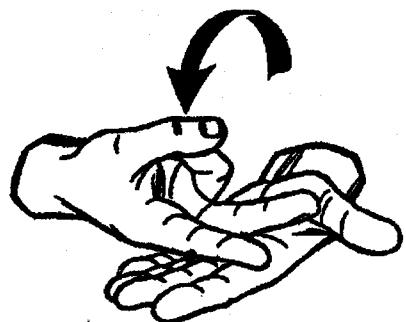
أسرع . يندفع . متجل

اجعل إصبعي السبابية والوسطى لليد اليمنى يشيرا للأمام ، ثم حرك اليد في حركة نصف دائريه للأمام عدة مرات .



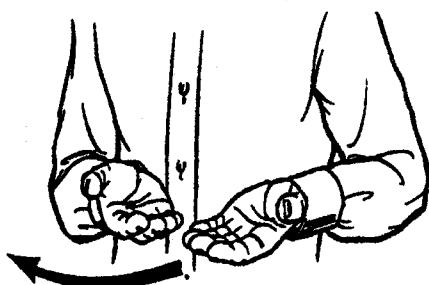
يسقط . سقوط

اجعل راحة اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى حركة دورانية من المعصم على راحة اليد اليسرى مع جعل إصبعي السبابية والوسطى مستقيمين .



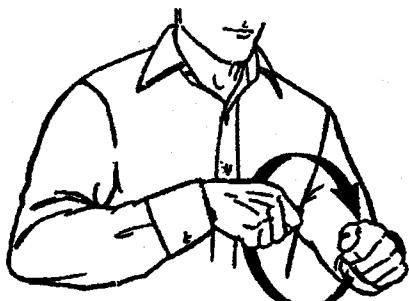
يحضر . يجلب

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين لأعلى ثم حركهما تجاه الشخص الآخر أو للأمام أو جهة اليمين .



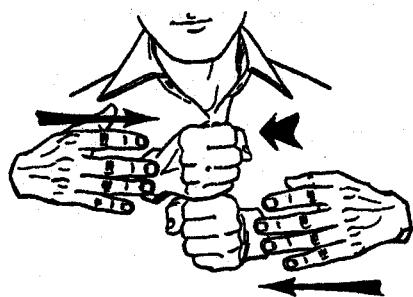
يربط . يعقد . عقله

اجعل كلتا اليدين منق卜ستين ثم حركهما حركة دورانية في شكل دائرة بجوار بعضهما .



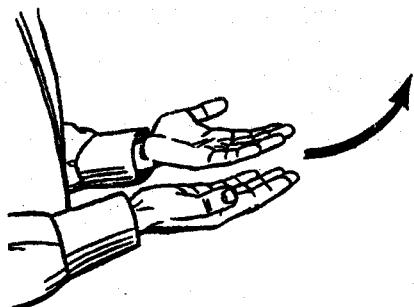
يقبل-يوافق

اجعل أطراف أصابع اليدين منحنية
ومتجهة لأسفل ثم حرك كلتا اليدين تجاه
الصدر مع ضم الأصابع .



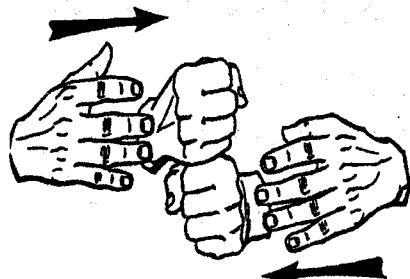
يرفع-الرفق

حرك اليد اليمنى المنبسطة من الخلف للأمام
وهي عموديه على راحة اليد اليسرى
المنبسطة والمتوجهة لأعلى .



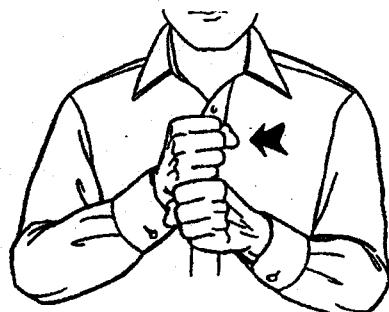
عطاء-توزيع-نشر

ارفع كلتا اليدين للأمام بينما الأصابع
منحنية ومتوجهة لأسفل ، ثم حرك كلتا
اليدين معاً لتصبحان منبسطتين ومتوجهتين
لأعلى .



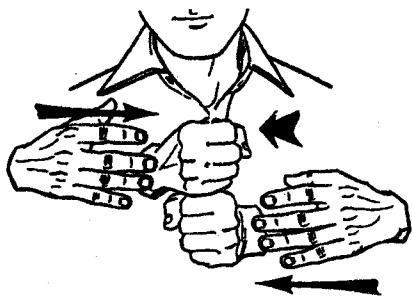
يحتفظ بالشيء

ضع كلتا اليدين متقطعتين على بعضهما مع
قبض أصابع اليدين وإبقاء إصبعى السبابية
والإبهام مستقيمين .



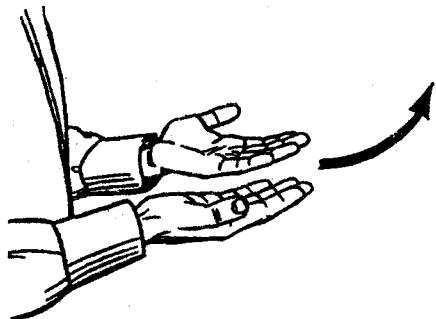
يستلم . يستقبل

حرك كلتا اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع قبض اليدين ثم حركهما تجاه الصدر في نفس الوقت .



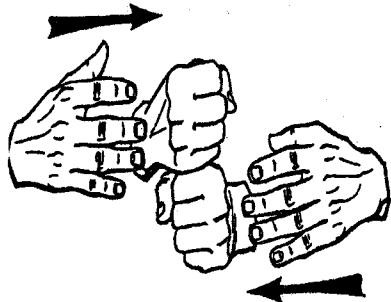
يعرض . يقدم . ينوى . يقترح

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين لأعلى ثم حركهما للأمام في حركة نصف دائريه لأعلى .



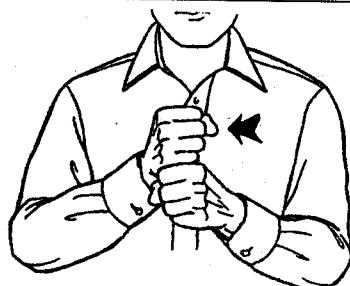
يحصل على . يكسب . يتمكن من

حرك كلتا اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع قبض اليدين .



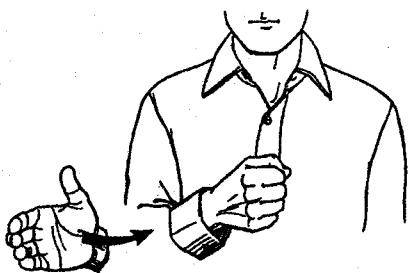
يمسك بقوة

ضع اليد اليمنى المنقضة أعلى اليد اليسرى المنقضية ثم حركهما معاً تجاه الصدر .



يأخذ

اجعل اليد اليمنى منبسطة ثم حركها للداخل تجاه الصدر، ثم اقبض اليد .



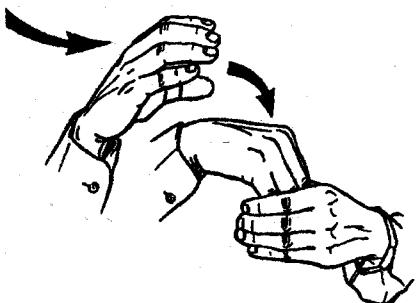
يستخدم - مفید - مستعمل

اقبض أصابع اليد اليمنى مع إبقاء إصبعي السبابية والوسطى مستقيمين ثم حرك المعصم في حركة دائرية في الاتجاه الأيمن.



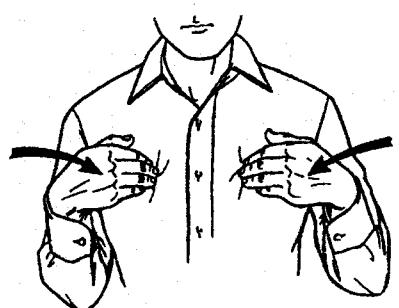
يشمل - يتضمن - ضمن

ضم أصابع اليد اليسرى ثم حرك اليد اليمنى حتى تدخل أصابعها داخل تجويف اليد اليسرى .



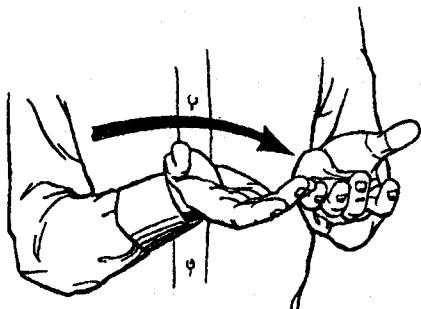
يملك - يمتلك

ضع كلتا اليدين المتسطتين على الصدر بحيث تلامس أطراف الأصابع الصدر .



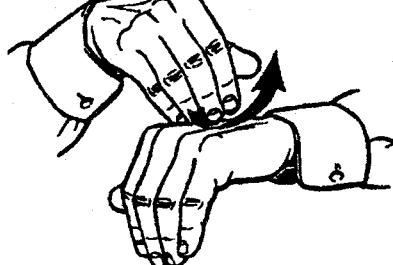
يحمل-ينقل

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين
لأعلى بحيث تلامس أطراف إصبعي
الصغرى لليدين ثم حرك اليدين للأمام.



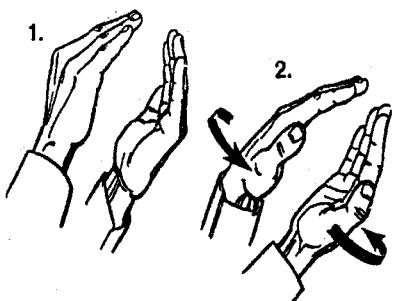
يرسل

اجعل اليد اليسرى منحنية ومتوجهة لأسفل
ثم مرر أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنية
على ظهر كف اليد اليسرى للأمام
(للخارج).



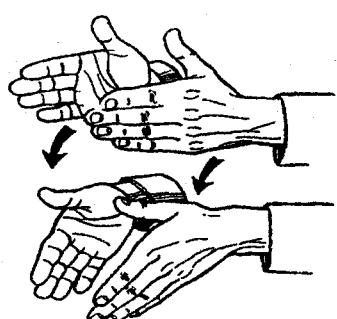
يحصل على-يجلب

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم
لف اليدين في نفس الوقت حركة دائرية
حول المعصم لتبادل اليدين مكانهما .



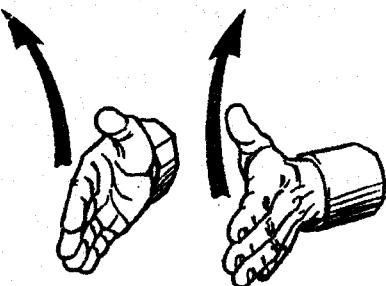
يتغاهل-يترك-يتخل عن

اجعل كلتا اليدين متقابلتين ومنبسطتين
ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما معًا لأسفل
بزاوية مائلة .



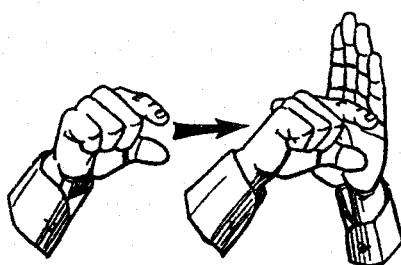
يسمح - يوافق - يصرح

اجعل كلتا اليدين متقابلتين ومنبسطتين ومتوجهتين للأمام ، ثم حركهما معاً لأعلى وللخارج قليلاً .



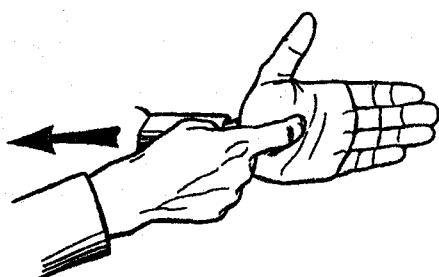
يمنع - يحرم

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ثم مرر جانبى إصبعى السبابية والإبهام لليد اليمنى للأمام على راحة اليد اليسرى .



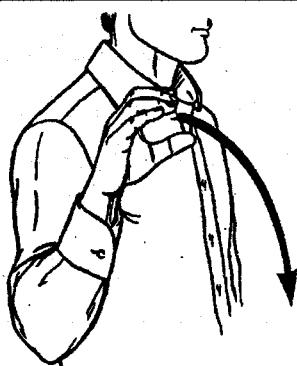
يتطلب - يستدعي

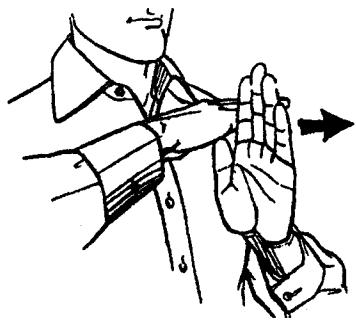
اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة للأمام ثم مرر طرف إصبع السبابية لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى للخلف .



يواجه - يجبر

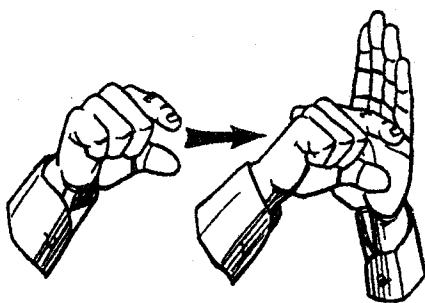
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل ثم حرك اليد من مستوى الكتف الأيمن لأسفل .





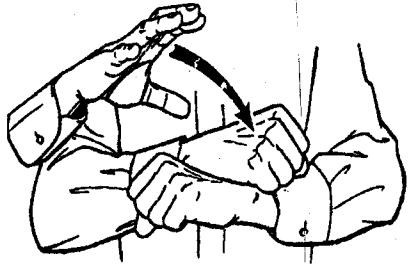
يمنع-يغلق-يعوق-يحبس

ابسط اليد اليمنى واجعلها متوجهة لأسفل ،
ثم ابسط اليد اليسرى واجعلها فى وضع
عمودى على اليد اليمنى ، ثم حرك كلتا
اليدين للأمام .



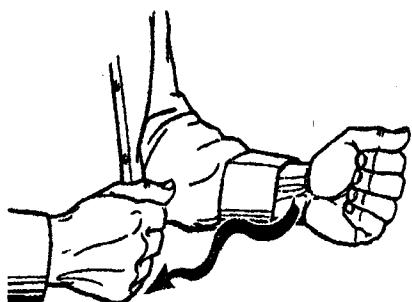
يقنع-يلطف-يلاح

اقبض أصابع اليدين بحيث يلامس طرف
إصبع السبابية طرف إصبع الإبهام لنفس اليد
، ثم حرك كلا اليدين للأمام وللخلف وهما
على مسافة من بعضهما .



يمسك-بـ-يقبض على

اجعل اليد اليسرى منقبضة ومتوجهة لأسفل
ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة والمتوجهة
لأسفل لتصبع أعلى اليد اليسرى ومتقطعة
معها مع قبض أصابع اليد .



يتتجنب-يتهرب من

اجعل كلتا اليدين منق卜تين ومتقطعتين ثم
حرك اليد اليمنى بعيداً عن اليد اليسرى في
حركة زجاجيه في الاتجاه الأيمن .

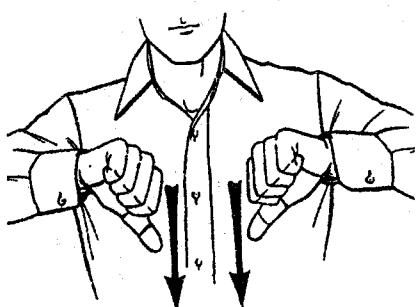
رفف - يرافق

اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث يشير إصبعي الإبهام إلى جانب الوجه ثم حرك اليدين معاً للأمام وللخلف .



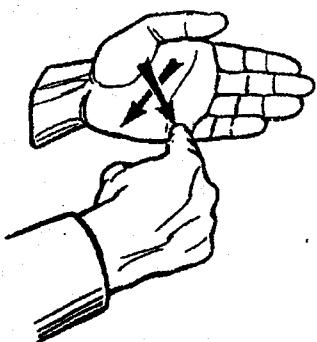
أمسك عن كذا

اجعل كلتا اليدين منقضتيين بحيث يشير إصبعي الإبهام إلى أسفل ثم حرك كلتا اليدين معاً لأأسفل .



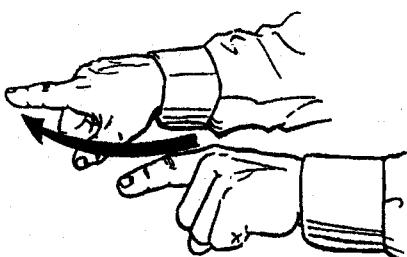
يلغى - يبطل

يرسم علامة (X) على راحة اليد اليسرى المنبسطة بواسطة إصبع السبابية لليد اليمنى.



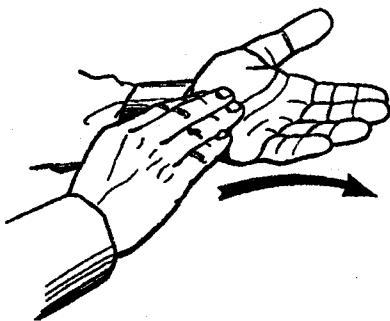
ضل - انحرف

اجعل إصبعي السبابية للليدين يشيرا للخارج ثم حرك اليد اليمنى للأمام ثم جهة اليمين .



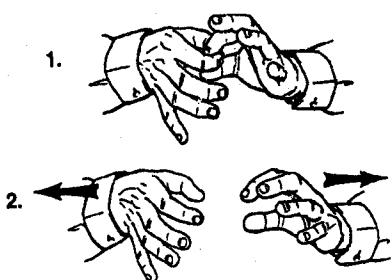
يطرد

مرر أطراف أصابع اليد اليمنى من الخلف للأمام على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى .



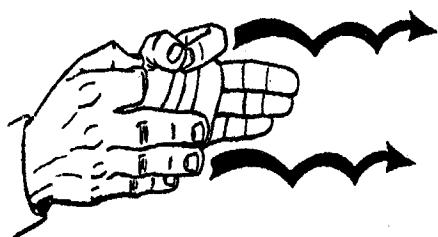
يفصل - ينزع

اشبك إصبعي السبابية والإبهام لليدين على شكل دائرتين متداخلتين ثم حرك كلا اليدين بعيداً عن بعضهما .



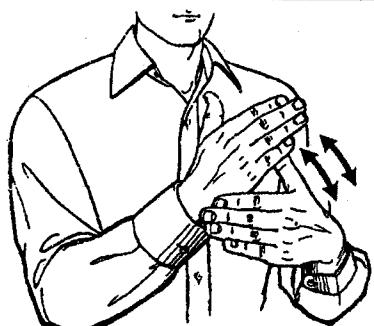
تأجيل - مماطلة - توقف

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين للأمام ومتواجهتين مع جعل إصبعي السبابية والإبهام على شكل دائرة ، ثم حرك كلا اليدين للأمام في حركة زجاجية متكررة .

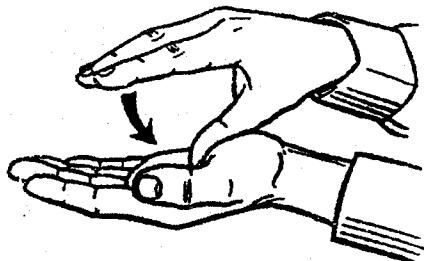


توسط - تدخل - مضائقه - إزعاج

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة للداخل ثم حرك اليد اليمنى عمودياً عليها للأمام وللخلف بحيث تلامس منتصف إصبع السبابية لليد اليسرى .

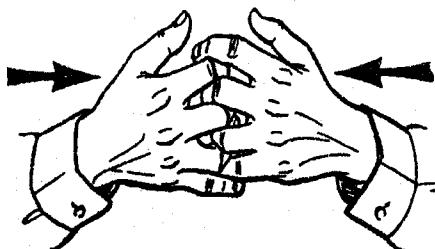


انكماش



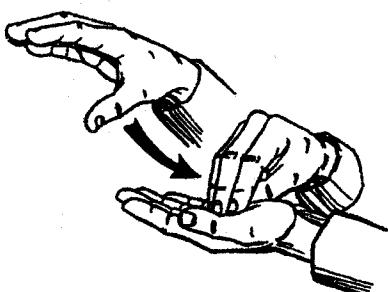
اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى واليد اليمنى منبسطة ومتوجهة لأسفل ، ثم إلى راحة اليد اليسرى بإبهام اليد اليمنى ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى لأعلى ولأسفل .

توافق-تناسب-الاتحاد



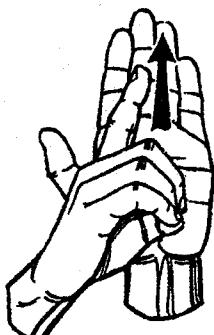
ضم أصابع اليدين بحيث تتشابك وهى منحنية للداخل .

نسخ-تقليل



اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لتضعها فى راحة اليد اليسرى مع ضم أصابع اليد اليمنى .

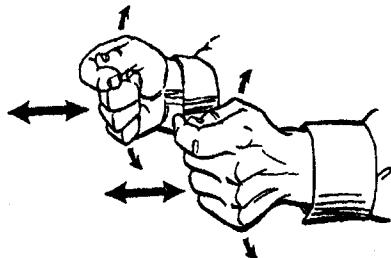
تطور-تطویر



اجعل اليد اليسرى منبسطة وتشير لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابية المستقيم لليد اليمنى لأعلى أمام اليد اليسرى .

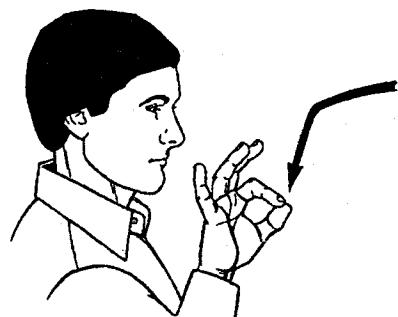
يتحكم. ينظم

اصنع شكل دائرة بإصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى ثم اسحب اليد تجاه الجسم ثم للأسفل .



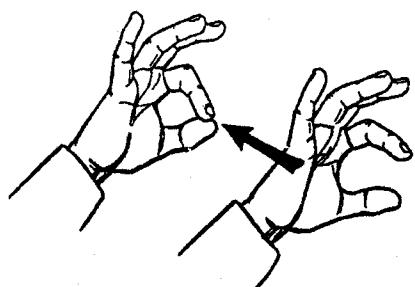
رتب. أعد موعد

اصنع شكل دائرة بواسطة إصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى مع مد باقى أصابع اليد لأعلى ، ثم اسحب اليد من مستوى أمام الوجه للأسفل وللداخل .



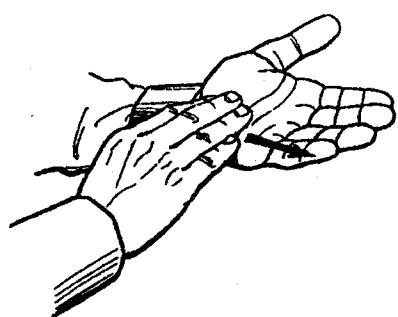
اختار. انتخب. التقط

اصنع شكل دائرة ناقصة بإصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى ، ثم اسحب اليد للخلف مع غلق إصبعي السبابية والإبهام ليكونا دائرة كاملة.

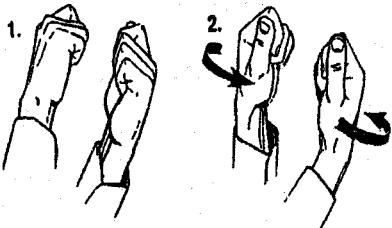


اعتذر. أعفى

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ثم مر أطراف أصابع اليد اليمنى من الخلف للأمام أعلى راحة اليد اليسرى وإصبع الأصغر .

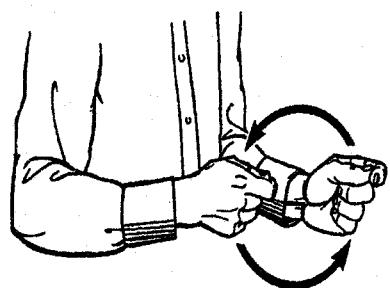


غير-عدل-بدل-تغير



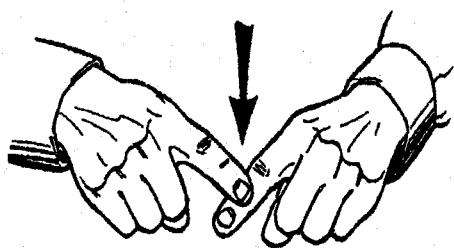
اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ثم لف اليدين لتصبح اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى .

تبادل-يحل محل-يبدل



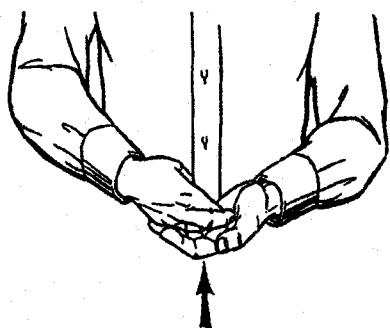
اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى بعيداً عن الجسم واليد اليمنى قريبة منه وفي حركة دائيرية حرك اليدين معاً ليتبادلا وضعهما .

يعتمد على



ضع طرف إصبع السبابية اليمنى بزاوية قائمه أعلى إصبع السبابية لليد اليسرى ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل قليلاً.

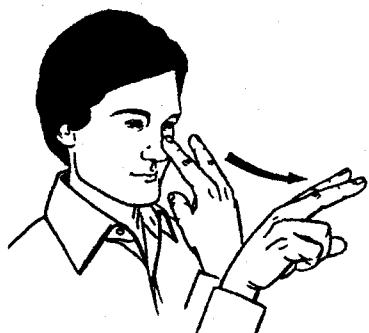
رد الاعتبار أو الحقوق



لف إصبع السبابية على إصبع الوسطى لليد اليمنى ثم اسحبها لتضعها على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى ، ثم ارفع اليدين معاً لأعلى في نفس الوقت .

انظر-انظر إلى

أشر بإصبعي السبابية والوسطى لليد اليمنى إلى عينيك ثم حركهما لتشير إلى الأمام أو إلى شيء ما .



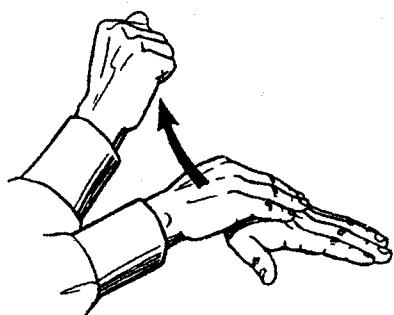
يفتش-يفحص-يبحث

اصنع شكل دائرة بواسطة أصابع اليد وإصبع الإبهام لليد اليمنى وهى مقابلة للوجه حرك يدك فى شكل دائرة كاملة أمام الوجه .



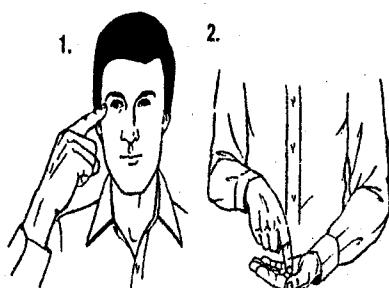
ينادي-يستدعي

المس السطح الأعلى لراحة اليد اليسرى المنبسطة والمتوجهة لأسفل بواسطة أطراف أصابع اليد اليمنى ، ثم اسحب اليد اليمنى لأعلى مع غلق الأصابع .



يلاحظ-يراقب

أشر بإصبع السبابية لليد اليمنى إلى العين اليمنى ، ثم المس راحة اليد اليسرى المنبسطة المتوجهة لأعلى .



أعلن. نشر إعلان

اجعل كلتا اليدين منق卜تين وعلى مقربة من الفم ، ثبت اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام وللخلف .



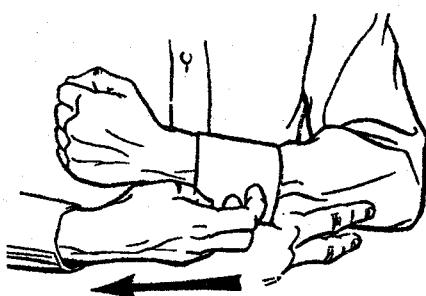
حرض على. يحرض على

بواسطة إصبع السبابية لليد اليمنى انقر بالقرب من الكوع الأيسر .



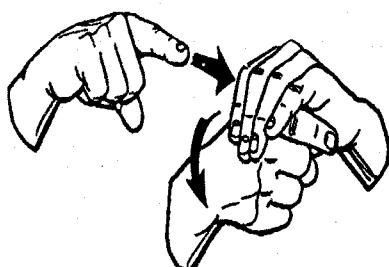
السرقة. يسرق

ضع إصبعي السبابية والوسطى لليد اليمنى بالقرب من كوع اليد اليسرى ثم اسحب الأصابع للأمام تجاه راحة اليد .



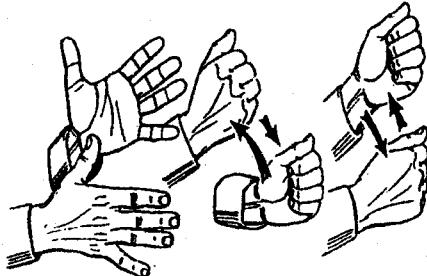
يقتل. يقضى على

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير للأمام ثم مرر اليد اليمنى بين أصابع اليد اليسرى المنحنية والمتوجهة لأسفل ، ثم حرك اليد اليسرى حركة دورانية حول اليد اليمنى .



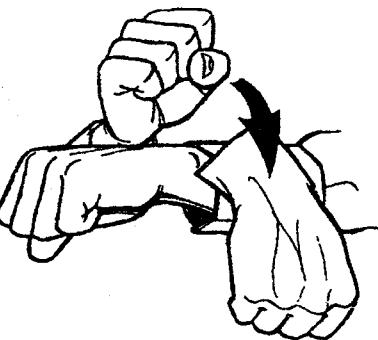
التحطيم- التدمير

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين لبعضهما ثم حركهما أمام بعضهما لأعلى ولأسفل بالتبادل مع ضم أصابع كل يد .



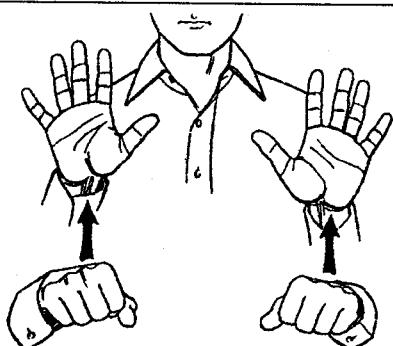
الفرق- يغرق

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأسفل ثم مرر إصبعي السبابية والوسطى لليد اليمنى بين إصبعي السبابية والوسطى لليد اليسرى لأسفل في حركة تموجية خفيفة .



يقهر- يخضع- يتغلب على

اجعل اليد اليسرى منقبضه ومتوجهة للأمام ثم حرك اليد اليمنى المنقبضه أعلى اليد اليسرى في حركة عموديه دورانية لأسفل .

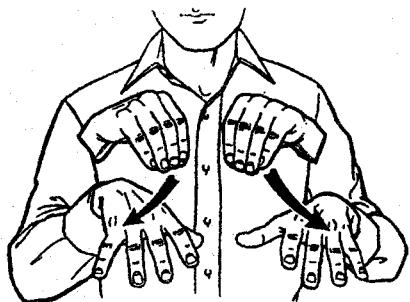


الاستسلام- التراجع

اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتوجهتين للأمام ثم ارفعهما معاً لأعلى مع بسط كلتا اليدين وللخارج .

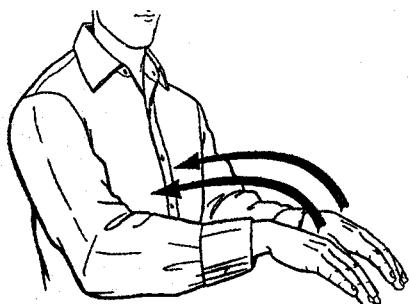
يُعْثِرُ - يُنْثِرُ

اجعل أصابع كلتا اليدين منحنية لأسفل ثم حرك اليدين معاً لأسفل مع بسط أصابع اليدين .



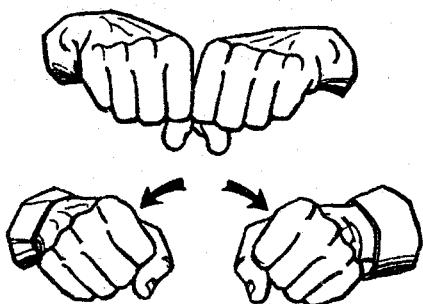
مَقْبَرَةٌ - دُفْنٌ - يَدْفَنُ

اجعل كلتا اليدين منبسطتين لأسفل ومتوجهتين للأمام ثم حركهما تجاه الجسم للداخل في نفس الوقت .



يُكْسِرُ - يُهْشِمُ

اجعل إصبعي السبابية لليدين المنقضتين يتلامسان ثم حرك كلا اليدين للخارج وأسفل قليلاً .

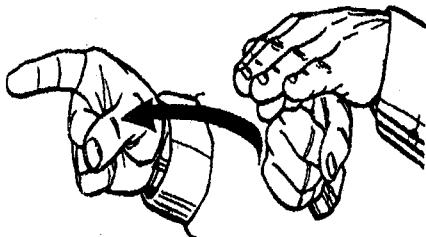


خُنْقٌ - لُصْقٌ

ضع إصبعي السبابية والوسطي لليد اليمنى على الرقبة ، ثم اضغط بهما للداخل .

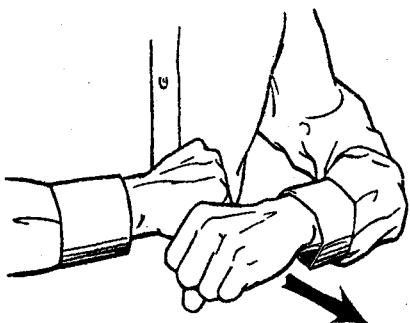


يهرب - يفر - يجري



ضع اليد اليمنى منقبضه أسفل اليد اليسرى
النبسطة والتجهة لأسفل ثم حرك اليد
اليمنى للأمام مع جعل إصبع السبابية يشير
لالأمام .

يدافع - يحرس - حماية



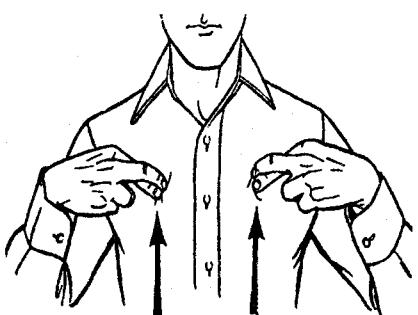
ضع اليد اليمنى المنقبضه خلف اليد اليسرى
المنقبضه ، ثم حرك اليدين للأمام معا .

إنقاد - يخلص - يستقل - حرية



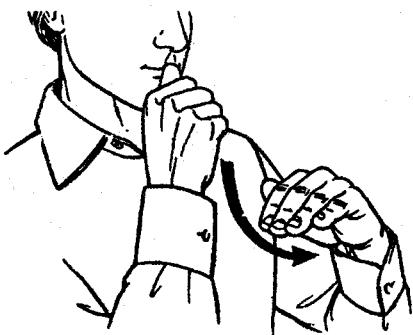
ضم اليدين المنقضتيين على الصدر ، ثم
حركهما للأمام وجانبا .

يبقى حيا



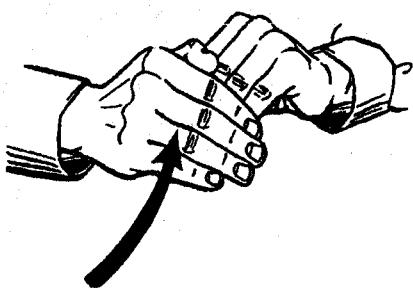
جعل إصبعي السبابية والوسطي ملتفان على
بعضهما لكان اليدين ثم اسحب اليدين أمام
الجسم حتى تصلا إلى مستوى الصدر .

يختفي



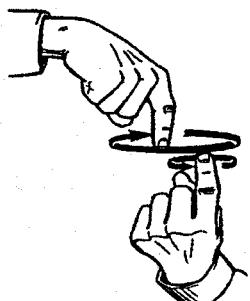
اجعل اليد اليمنى منقبضة وإبهامها على الفم ثم اسحب اليد اليسرى للأمام ولأسفل وهي منحنية ومتوجهة لأسفل .

يفطى



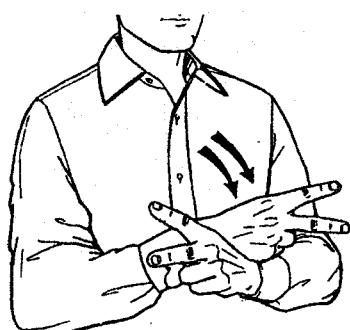
اجعل اليد اليسرى منحنية ومتوجهة لأسفل، ثم مرر أصابع اليد اليمنى على ظهر أصابع اليد اليسرى تجاه الجسم .

لف



اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير لأسفل وأصبع السبابية لليد اليسرى يشير لأعلى ، ثم حرك كلا الإصبعين حركة دورانية أفقيّة عكس بعضهما .

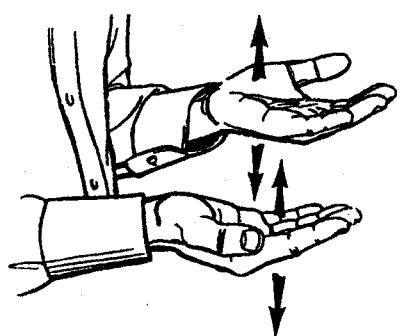
احترس



اجعل إصبعي السبابية والوسطي لليدين متسطيين ثم حرك اليد اليمنى تجاه كوع اليد اليسرى عدة مرات وهي عمودية عليه .

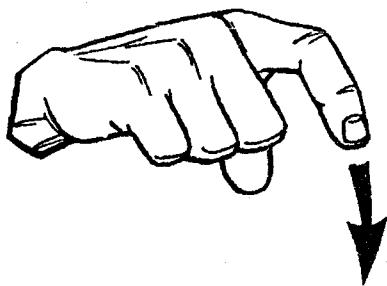
ربما

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين
لأعلى ، ثم حركهما في نفس الوقت لأسفل
ولأعلى .



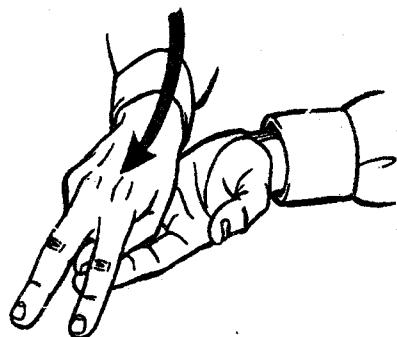
يجب على - ضروري - حيوي - يحتاج

أشر ياصبع السبابية اليمنى المنحنى لأسفل ،
ثم حرك اليد قليلا للأمام ولأسفل .



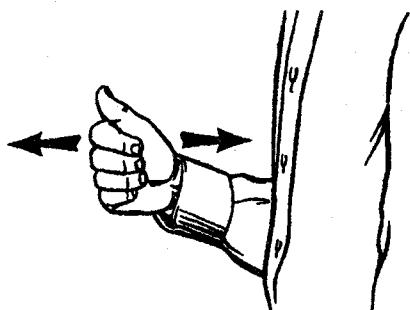
زلقة - مزلقان

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ،
ثم مرر عليها من الخلف للأمام اليد اليمنى
مع جعل إصبعي السبابية والوسطى
مستقيمين ومتوجهين للأمام .



للخلف وللأمام

اجعل اليد اليمنى منقبضة ومتوجهة للأمام
مع جعل إصبع الإبهام يشير إلى أعلى ، ثم
حرك اليد للأمام وللخلف عدة مرات .



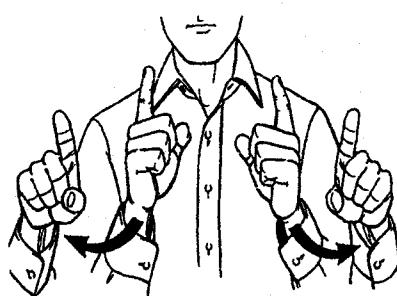
السلوك. الطياع. العادات

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى داخل راحة اليد ، ثم حركهما معاً في حركة متضادة للخارج وللداخل .



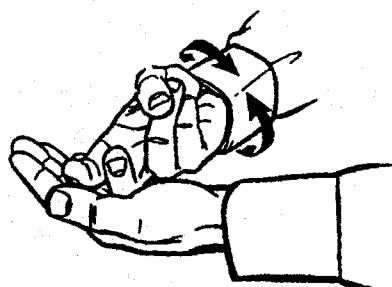
حدث. يحدث

اجعل إصبعي السبابية للليدين يشيرا إلى أعلى مع قبض باقي أصابع اليد ، ثم ضع اليدين أمام الصدر، ثم حركهما لأسفل للخارج .



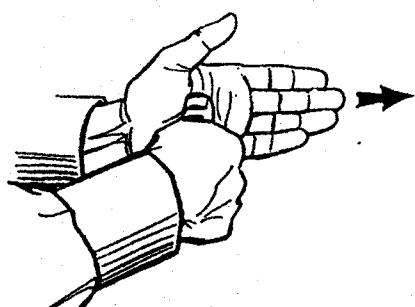
قلق. متوتر

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ، ثم ضع عليها إصبعي السبابية والوسطي لليد اليمنى ، ثم حرك اليد حركة دورانيه من العصب في الاتجاهين .



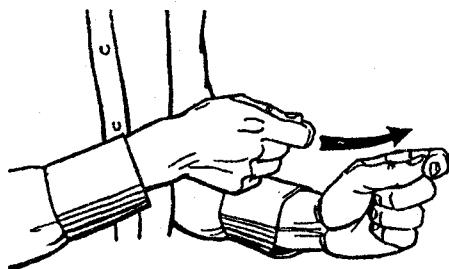
يؤثر في. يؤكد على

اضغط بإصبع الإبهام لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى المنبسطة والتجهة للأمام ، ثم حرك كلا اليدين للأمام قليلا.



يضطهد . يدمر . يعذب . يفسد

اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتوجهتين للأمام بحيث يلامس طرف إصبع السبابية طرف إصبع الإبهام ، ثم حرك اليد اليسرى للخارج مع تثبيت اليد اليمنى .



تحذير

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين لأسفل ثم حرك اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى لأعلى ولأسفل قليلاً عدة مرات.



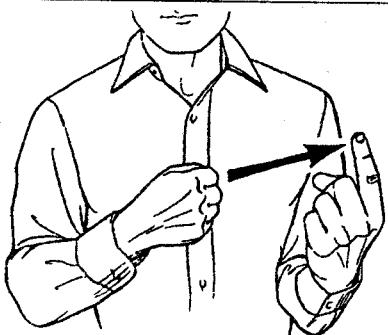
ادفع . يدفع شيئاً

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين للخارج ، ثم حرك اليدين معاً تجاه الخارج.



ضرب . تمرد . إيلام

اجعل اليد اليمنى منقبضة وموضعة على الصدر ثم ضع اليد اليسرى المنقاضة مع جعل إصبع السبابية يشير لأعلى بجوار اليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليسرى تجاه اليسار.



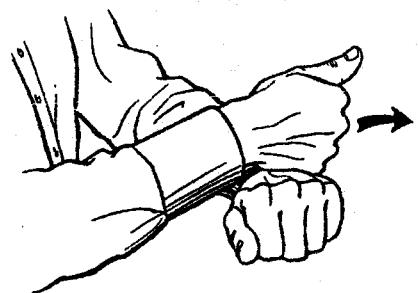
يعاقب

ضع اليد اليمنى المنقضة بالقرب من الجانب الأيمن للرأس ، ثم حركها للخارج مع دوران اليد من المعصم جهة اليمين .



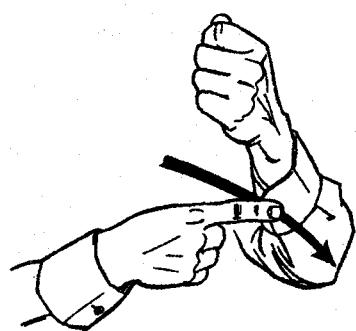
يلوم - يعاتب

اجعل كلتا اليدين منق卜تين ومتوجهتين لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى عمودية على اليد اليسرى ، حرك اليد اليمنى تجاه الخارج قليلا .



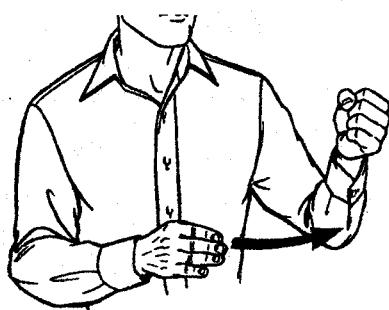
يعاقب - يهدد

اجعل اليد اليسرى مرفوعة ومنقضة ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى مشيرا به للخارج في اتجاه عمودي تحت معصم اليد اليسرى.



صفح - لطم

اجعل اليد اليسرى منقبضه ومرفوعة ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة تجاه معصم اليد اليسرى .



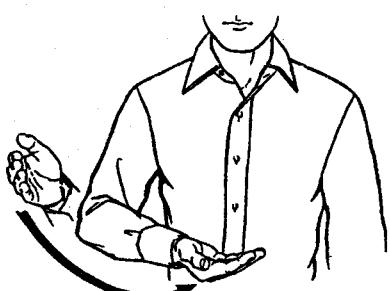
المقابلة - التلاقي

اجعل كلتا اليدين منقبضتين مع جعل إصبعي السبابية يشيرا لأعلى ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما حتى يتلامس إصبعي الإبهام .



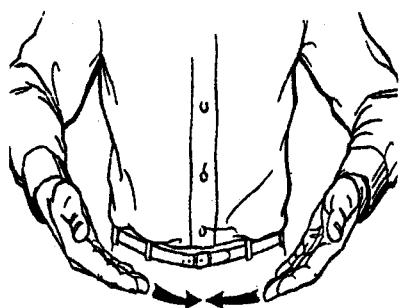
يرحب - مرحبا

اجعل اليد اليمنى منبسطة ومتوجهة لأعلى ، ثم حركها حتى تستقر على الجسم أسفل الصدر .



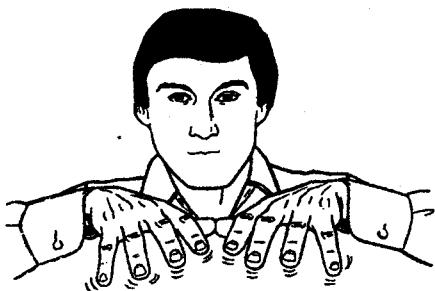
يقدم تمهيد - مقدمه

اجعل اليدين منبسطتين ومتوجهتين لأعلى ، ثم حركهما تجاه بعضهما حتى تتلامس حافة أطراف الأصابع .



المفارزه

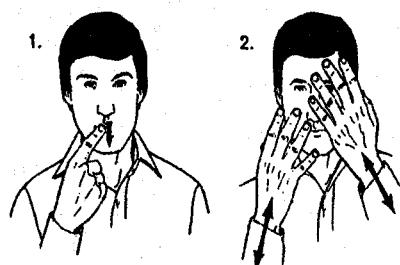
اجعل اليدين منحنين قليلا ومتوجهتين لأسفل ، بحيث يتلامس أطراف إصبعي الإبهام ، حرك أصابع اليدين حركة اهتزازية بسيطة .



القبلة . التقبيل

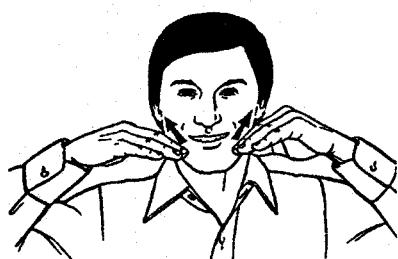


ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنبسطة على الفم ، ثم حرك اليد تجاه الجانب الأيمن من الوجه لتلامس أطراف الأصابع الخد الأيمن .



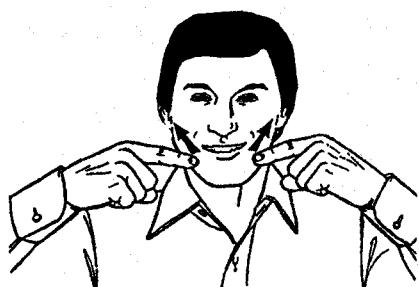
احمرار الوجه خجلا . الاستحياء

حرك إصبع السبابية لليد اليمنى أمام الفم من أعلى لأسفل ، ثم حرك كلا اليدين المنبسطتين أمام جانبي الوجه لأعلى وأسفل .



ابتسامه . مبتسمه

ضع اليدين منبسطتين ومتوجهتين أسفل على جانبي الذقن ، ثم حرك اليدين لأعلى على جانبي الوجه في نفس الوقت .

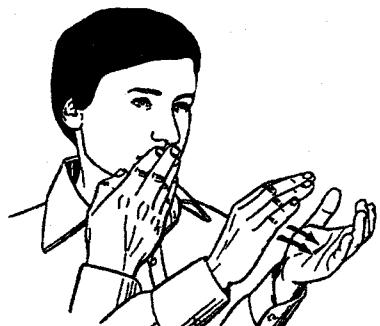


الضحك . يضحك . يقهقه

ضع إصبعي السبابية للليدين على جانبي الذقن ، ثم حرك اليدين لأعلى على جانبي الوجه في نفس الوقت .

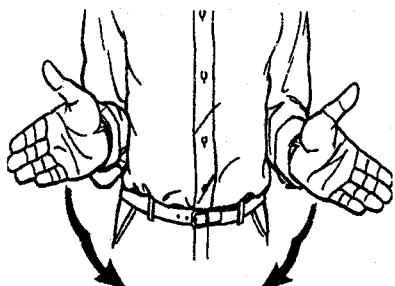
التهنئة - يهنى

اجعل اليد اليسرى منحنية قليلا للداخل ومتوجهة لأعلى ، ثم ضع أطراف أصابع اليد اليمنى على الفم ، ثم حرك اليد اليمنى لتصفق بها على راحة اليد اليسرى.



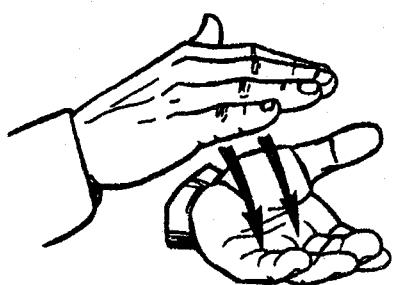
يشجع - تشجيع - يرفع من الدافعية

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين للخارج على جانبي الجسم ، ثم حركهما في نفس الوقت للداخل قليلا على مراحل.



يصفق - التصفيق

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ثم صدق عليها براحة اليد اليمنى.



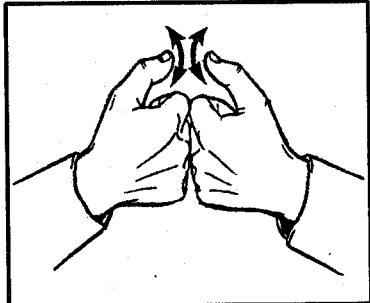
يقدم هدية - يعلن مشاعر محددة

اجعل اليد اليمنى منقبضه بحيث يلامس طرف إصبع السبابية طرف إصبع الإبهام مع جعل اليد تشير لأعلى ، حرك اليد حركة دائريه أفقية في اتجاه السهم .



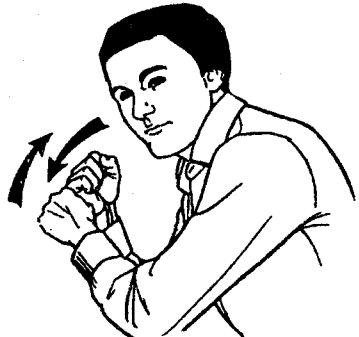
الفصل السادس

الرمانة والروابط



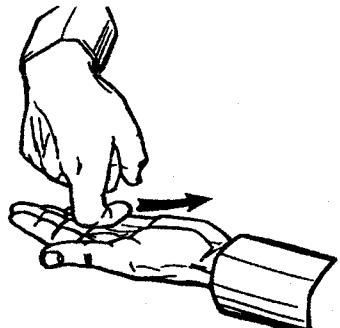
لعبة البيسبول

ضع كلتا اليدين المنقپضتين خلف بعضهما بالقرب من الجانب الأيمن للجسم مع إحناء الجسم قليلاً ، ثم حرك اليدين للخلف وللأمام .



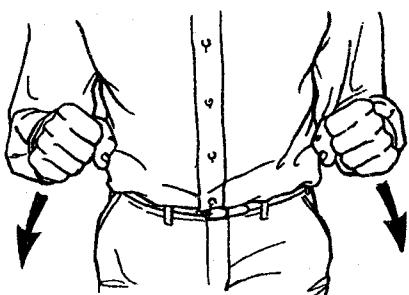
لعبة الهوكى

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأعلى ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى الذي يتخذ شكل زاوية قائمة على راحة اليد اليسرى عدة مرات .



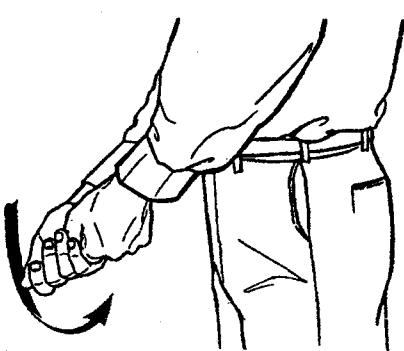
التزلق على الجليد

اجعل اليدين منقپضتين ومتوجهتين للخارج على جانبي الجسم ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل في نفس الوقت .

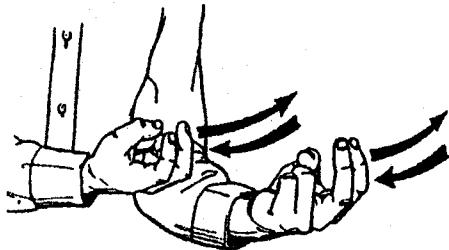


لعبة الجولف

امسك اليد اليسرى المنقپضة باليد اليمنى ، ثم حرك اليدين معاً أمام الجسم في اتجاه اليسار .



لعبة التزحلق المجرور على الماء



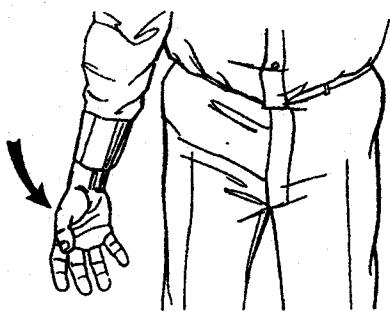
اقبض أصابع اليدين مع جعل إصبعي السبابية والوسطى لكل يد على شكل زاوية قائمة ، اجعل اليدين متوجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام وللخلف عدة مرات .

لعبة التزحلق المجرور على الثلج



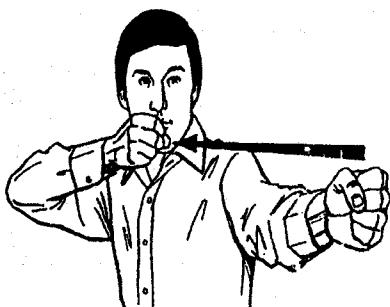
اقبض أصابع اليدين مع جعل إصبع السبابية لكل يد على شكل زاوية قائمة ، اجعل اليدين متوجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام وللخلف عدة مرات .

لعبة رمي الكره (البولينج)

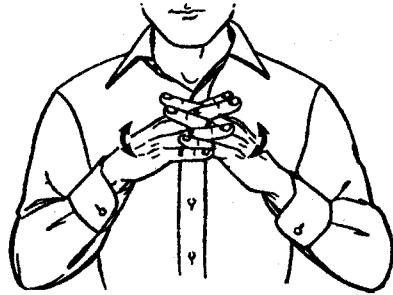


اجعل اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل ، مع وضعها بجوار الرجل اليمنى ثم حرك اليد للأمام .

لعبة الرمي بالقوس

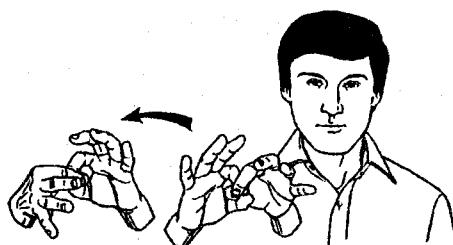


اجعل اليدين منقبضتين بجوار بعضهما مع فرد الأذرع لتصبح في مستوى الصدر ، اسحب اليد اليمنى للخلف حتى تلامس الذقن .



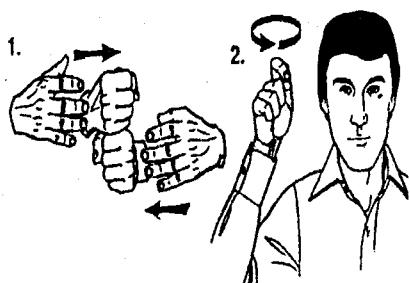
لعبة مقاومة الأذرع (الرئيس)

اشبك أصابع اليدين أمام الصدر، ثم حرك اليدين معاً للأمام وللخلف قليلاً من المعصم.



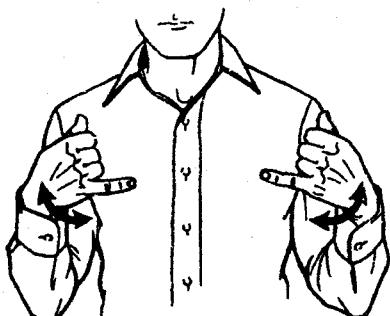
الألعاب الأولمبية

اجعل إصبعي السبابية والإبهام لليدين على شكل دائرتين متشابكتين ثم حرك اليدين تجاه اليمين وأسفل قليلاً .



الفوز-يفوز

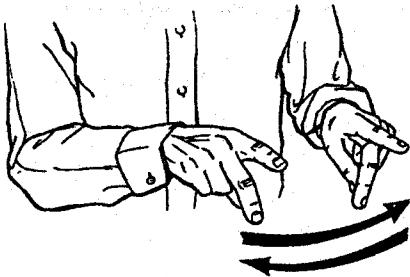
حرك اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى واجعل اليدين منقبضتين ، ثم ارفع اليد اليمنى المنقبضه وحركها حركة دائريه أفقيه.



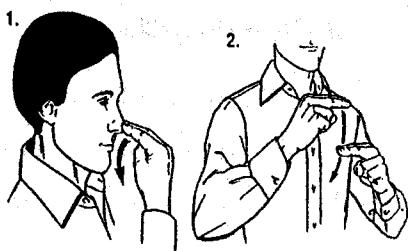
الإبداع في اللعب-اللعب المتقن

اجعل كلتا اليدين منقبضتين و في مستوى أمام الصدر ، مع جعل إصبعي الصغرى منبسطين ، ثم حرك اليدين حركة اهتزازيه قليلة من المعصم للخارج و الداخل .

حفله . احتفال

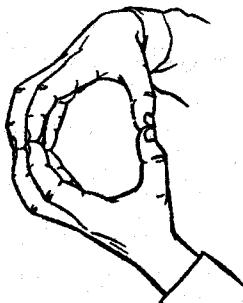


اجعل كلتا اليدين منقبضتين و متوجهتين للأمام بحيث يلامس إصبع الوسطى المستقيم لأسفل طرف إصبع الإبهام و يكون إصبع السبابة مشيراً للخارج ، ثم حرك اليدين معاً يميناً ويساراً .



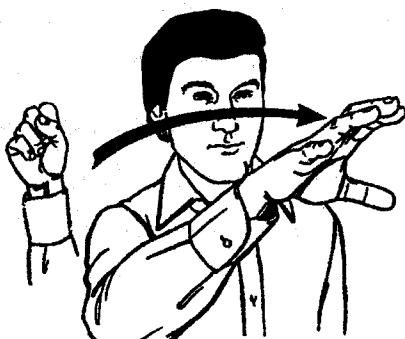
جيد . شن ممتاز

مرر طرف إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى أمام الأنف و الفم لأسفل ، ثم حرك إصبعي السبابة والوسطى لكل يد أمام الصدر لأسفل .



كره . دائرة . إطار

اجعل أطراف أصابع اليد اليمنى المحنية لأسفل تلامس أطراف أصابع اليد اليسرى المتجهة لأعلى ، بحيث تحصر داخل راحتي اليدين شكل تجويف دائري .

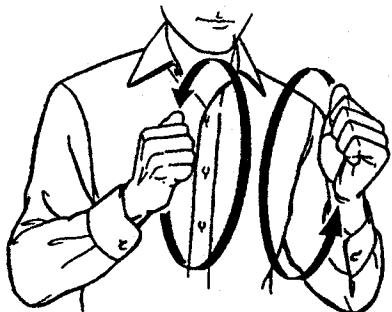


إلقاء القرعة

اجعل اليد اليمنى منقبضه و فى مستوى قريب من مستوى الرأس ، ثم حرك اليد للأمام مع مد الذراع للأمام و بسط أصابع اليد .

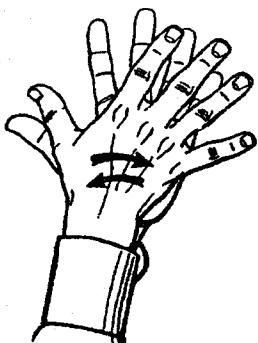
دراما - يمثل - يعرض فيلماً

اجعل اليدين منق卜تين ثم حركة ما بالتبادل حركة دائيرية في الاتجاه الداخلي أمام الصدر .



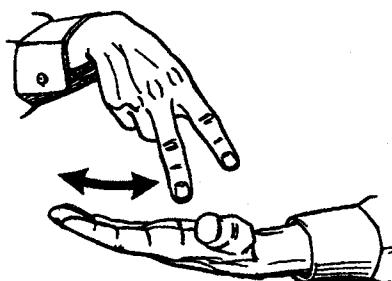
مسلسلات - سينما - أفلام

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتقابلتين ومتوجهتين لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى يميناً ويساراً من المعصم أمام اليد اليسرى.



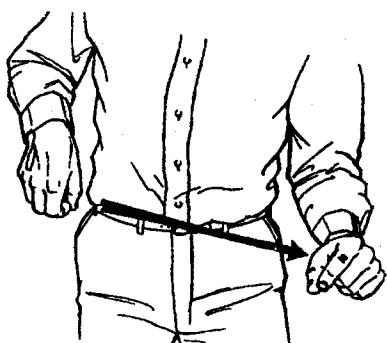
رقص - حفلة رقص

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى ، ثم حرك إصبعي الوسطى والسبابة لليد اليمنى المشيرين لأسفل يميناً ويساراً أعلى اليد اليسرى .



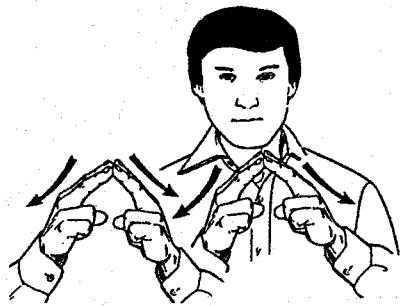
لعبة البلياردو

اجعل اليدين منق卜تين و اليد اليسرى للأمام و اليد اليمنى للخلف ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام في اتجاه اليد اليسرى.



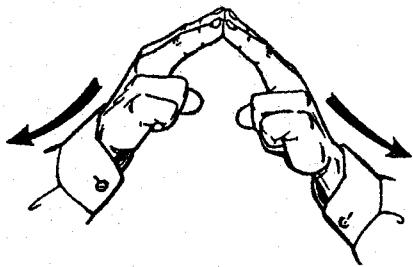
المعسکر

اجعل أطراف إصبعي السبابية والوسطى لليدين متلامسين و يشيران لأعلى على شكل مثلث ، ثم حرك اليدين معاً جانباً من اليمين لليسار .



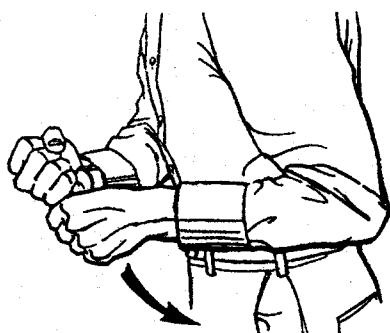
الخيمة

اجعل أطراف إصبعي السبابية والوسطى لليدين متلامسين و يشيران لأعلى على شكل مثلث ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما.



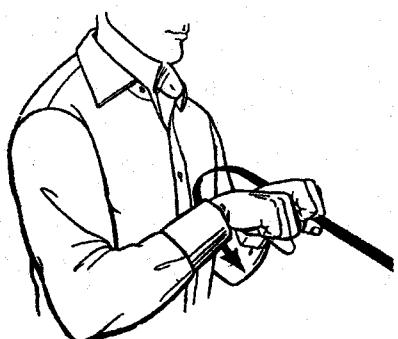
الزورق (القارب الطويل)

اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى بالقرب من جانب الجسم ، ثم حرك اليدين معاً للخلف .

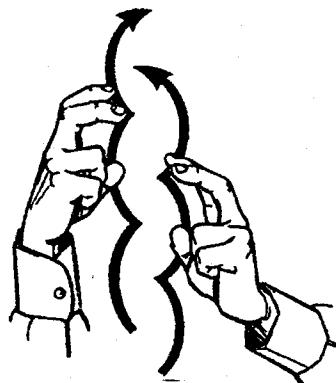


التجديف

اجعل اليدين منقضتيين و متلامستين ، ثم حركة ما للداخل ثم لأأسفل أمام الصدر.

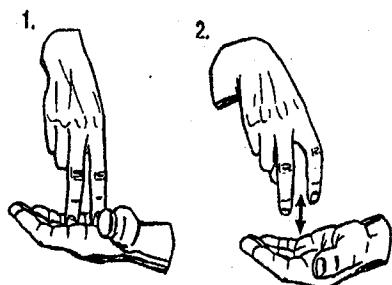


الصعود - التسلق



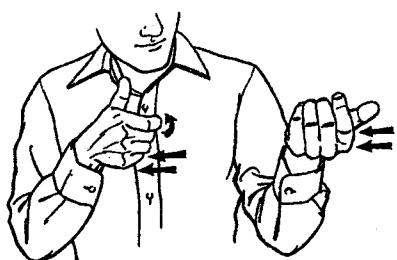
اجعل إصبعي السبابية و الوسطى لليدين منحنين للداخل على شكل زاوية قائمة متوجهين لأعلى ، ثم اجعل اليدين متقابلتين و حركهما لأعلى على مراحل بالتبادل.

القفز - الوثب



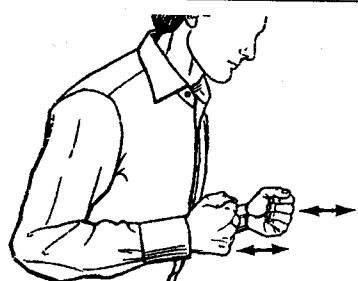
ضع إصبعي السبابية و الوسطى لليد اليمنى المستقيمين و المتوجهين لأسفل على راحة اليد اليسرى المنبسطة و المتوجهة لأعلى ، ثم حركة ما لأعلى و لأسفل على راحة اليد اليسرى مع جعلهما ينحنيان للداخل قليلاً .

الصيد - بندقيه - إطلاق النار



اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين لأعلى ، مع جعل اليد اليمنى بعيدة قليلاً عن الجسم ، ثم حرك اليدين قليلاً تجاه الجسم مع تحريك إصبع السبابية لليد اليمنى تجاه الجسم في نفس الوقت .

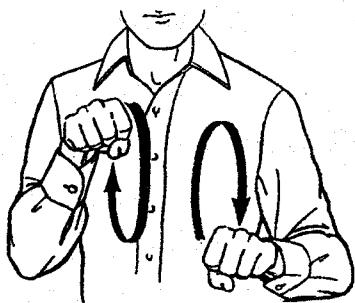
لعبة الدفع بالكوع (الرست)



اجعل اليدين على جانبي الجسم مع قبض اليدين و جعلهما متوجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين للأمام و للخلف في نفس الوقت .

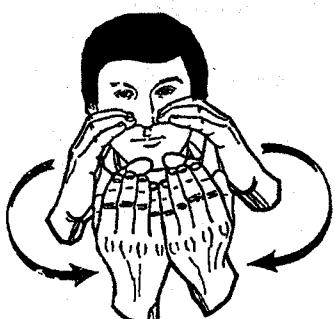
الدراجة - التريسك

اجعل اليدين منقيبضتين و متوجهتين لأسفل ،
ثم حركة ما في نفس الوقت حركة دورانية
لكل يد في اتجاه معاكس لليد الأخرى أمام
الصدر .



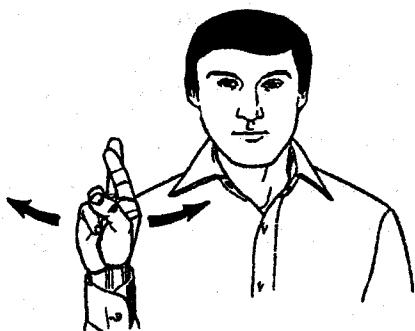
البالون

ضع اليدين منحنين للداخل أمام الفم ، ثم
حركهما حركة دورانية منحنية للخارج ثم
للداخل حتى يتلامس جانبي الأصابع
الصغرى للليدين أمام الوجه .



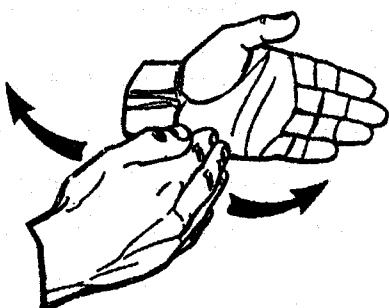
الإيقاع الريتمي - القافية

اجعل إصبعي السبابة والوسطي لليد اليمنى
ملتفين على بعضهما و يشيرا لأعلى ، ثم
حرك اليد لليمين ولليسار عدة مرات .

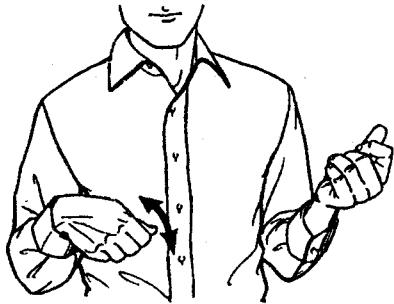


الغناء - التسابيح - الموسيقى - الغناء

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة
للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة التي
تشير لليد اليسرى أمام راحة اليد اليسرى
يميناً و يساراً .

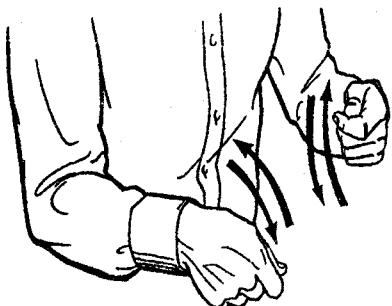


الجيتار



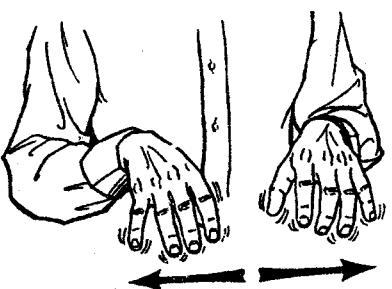
اجعل اليدين منقبضتين ، ثم ضع اليد اليسرى بعيداً عن الجسم و متوجهة لأعلى ، واليد اليمنى قربه من الصدر و متوجهة لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم لأعلى و لأسفل قليلاً .

الطلبه



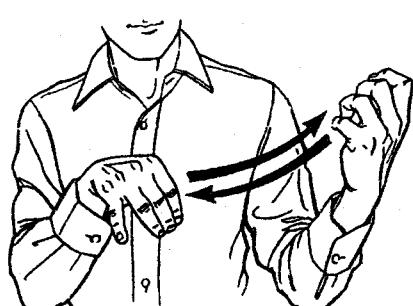
اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين للداخل قليلاً ، ثم حركة ما فى وقت واحد لأعلى وأسفل من المعصم عدة مرات.

البيانو



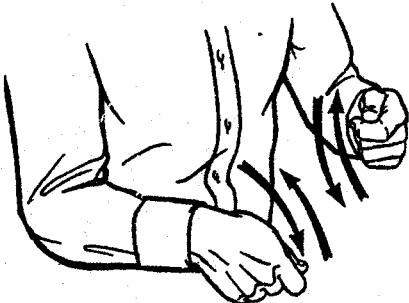
اجعل اليدين منحنين قليلاً للداخل ومتوجهين لأسفل ، ثم حرك اليدين حركة اهتزازية خفيفه وفى نفس الوقت حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج.

الكمان



اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل وارفع اليد لتصبح في مستوى الكتف ، ثم اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً لأسفل و حرك اليد قرباً و بعداً عن اليد اليسرى في اتجاه أفقي.

الإكسايفون



اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين للداخل قليلاً ، ثم حركة ما فى وقت واحد لأعلى ولأسفل من المعصم عدة مرات.

القيثاره (آلة نفخ)



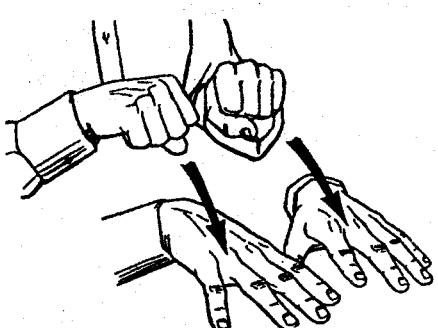
اجعل أصابع كلتا اليدين منحنية قليلاً للداخل ، واجعل اليدين متواجهتين ، ثم حرك اليدين معًا للداخل و الخارج .

البوق



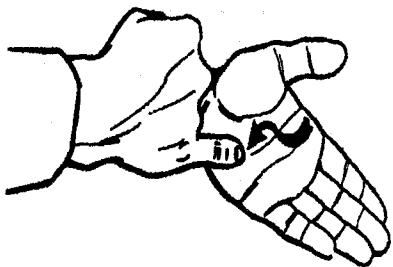
ضع اليد اليسرى المنقبضة أمام الفم ، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة بالقرب من اليد اليسرى للأمام و للخلف .

السحر

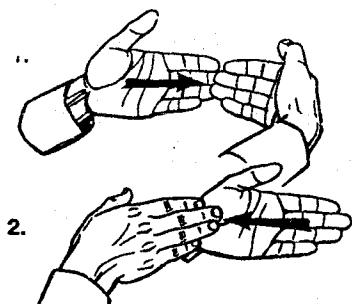


اجعل اليدين منقبضتين و متوجهين لأسفل ، ثم ابسطهما فى نفس الوقت و حركهما للأمام .

فن- تصميم فني - رسم

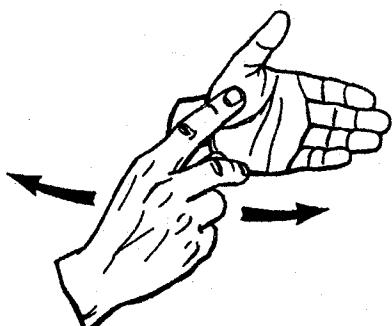


اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة للأمام، ثم مرر الإصبع الأصغر لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى حركة عرضية منحنية .



دهان- ألوان الطلاء- الطلاء

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة للأمام وفي وضع عمودي ، ثم ظهر اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى للأمام ، ثم حرك مقدمة راحة اليد اليمنى الداخليه على راحة اليد اليسرى من الأمام للخلف .



الشعر- القصيدة

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة للأمام، ثم حرك اليد اليمنى المنقضة مع جعل إصبعي السبابه و الوسطي مستقيمين على شكل زاوية قائمه يميناً ويساراً أمام اليد اليسرى .

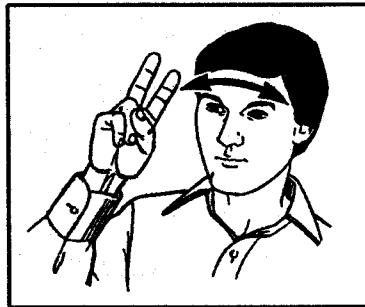
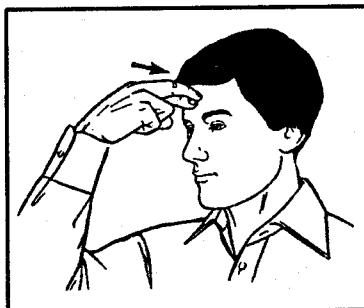


لعبة

لف إصبع السبابه لليد اليمنى على الأنف، ثم حرك كل من اليد اليمنى والرأس لأسفل.

الفصل السابع

الحيوانات والطبيعة والعلوم



الأسد



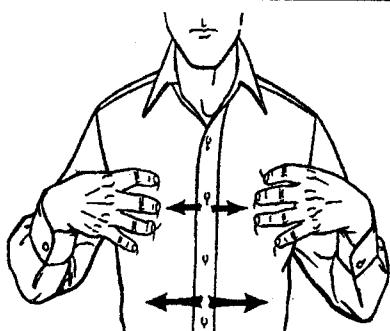
اجعل اليد اليمنى منبسطة و متوجهة لأسفل أعلى الرأس مع جعل أصابع اليد متبعده عن بعضها ، ثم حرك اليد للخلف .

الكنفر



اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية لأسفل على شكل زاوية قائمة ، ثم حرك اليد تجاه اليمين مع رفعها ثم خفضها قليلاً أثناء تحريكها .

الحمار الوحش



ضع اليدين المنحنيتين أمام منتصف الصدر، ثم حركهما للخارج في نفس الوقت ، ثم كرر الحركة من أمام منتصف البطن ، كرر هذه الإشارة عدة مرات .

الثعلب



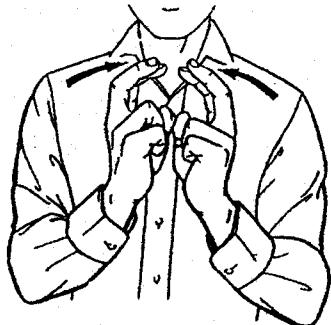
لف إصبعي السباببة والإبهام لليد اليمنى على الأنف مع جعل باقى أصابع اليد مستقيمه لأعلى ، ثم حرك الأصابع المنبسطة في الاتجاه الأيمن .

الأرب



ضع اليدين المتقاطعتين أمام الصدر بحيث تكون كل من إصبعي السبابية والوسطى لكل يد مستقيمين ويشيران لأعلى ، ثم حرك أصابع اليدين في الاتجاه الأيمن قليلاً.

السنجاب



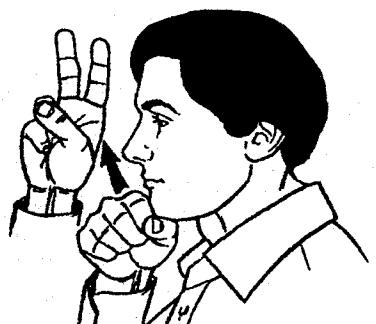
ضع اليدين المنقاضتين متقابلتين بحيث يكون كل من إصبعي السبابية والوسطى لكل يد على شكل زاوية قائمة ، ثم حرك أصابع اليدين تجاه بعضهما .

الديناصور



ضع اليد اليسرى منبسطة ومتوجهة لأسفل ملامسة للجسم ، ثم ضع اليد اليمنى قائمة على ظهر راحة اليد اليسرى مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنية على شكل زاوية قائمة ، ثم لف اليد اليمنى يميناً ويساراً من العصب .

الماعز



ضع اليد اليمنى منقبضة تحت الذقن ، ثم حركها لأعلى أمام الوجه ، مع بسط إصبعي السبابية والوسطى لأعلى .

الفأر

لف إصبع الوسطى لليد اليمنى على إصبع السبابية ، ثم حرك الأصابع أمام الأنف في الاتجاه الأيسر.



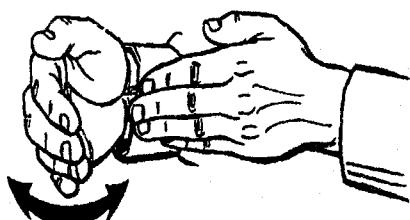
الفأره

ضع إصبع السبابية لليد اليمنى الذي يشير لأعلى أمام الأنف ، ثم حرك اليد في الاتجاه الأيسر .



السمك

ضع اليد اليسرى منبسطة عموديه على معصم اليد اليمنى المنبسطة ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم للأمام و للخلف.

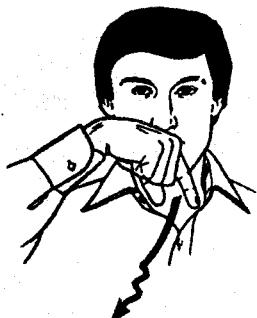


البطه

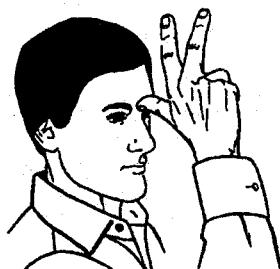
اجعل اليد اليمنى منقضة أمام الفم مع بسط أصابع السبابية والوسطى والإبهام ، ثم حرك الأصابع قرباً و بعداً من بعضهما لأعلى ولأسفل .



الديك الرومي

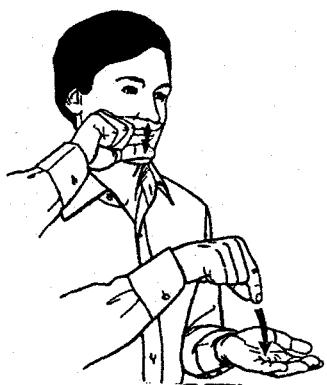


اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام الفم بحيث يشير إصبعي السبابية والإبهام لأسفل ، ثم حرك اليد لأسفل وللخارج في حركة زجاجيه .



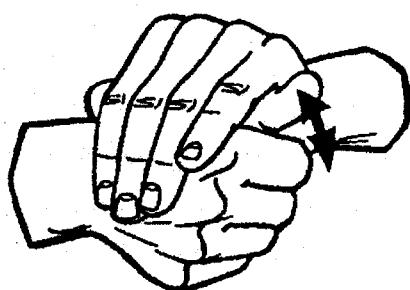
الديك (ذكر الدجاج)

ضع إصبع الإبهام لليد اليمنى أمام منتصف الجبهة ، ثم أشر بإصبعي السبابية والوسطي لأعلى مع قبض باقي أصابع اليد.



الدجاجة . الفرخه

ضع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للفم بحيث يشير إصبعي السبابية والوسطي للأمام مع تحريك الإصبعين للداخل والخارج ، ثم ابسط اليد اليسرى المتوجه للأمام وأعلى ثم حرك إصبعي السبابية والإبهام المتلامسين لليد اليمنى تجاه راحة اليد اليسرى .

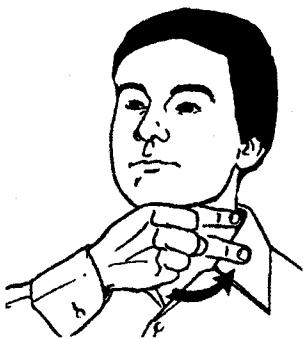


السلحفاه . سلحفاء البحر

ضع اليد اليسرى منحنية لأسفل أعلى اليد اليمنى المنقبضة و المتوجه للأمام بحيث تكون عموديه عليها ، مع تحريك إصبع الإبهام لليد اليمنى لأعلى ولأسفل.

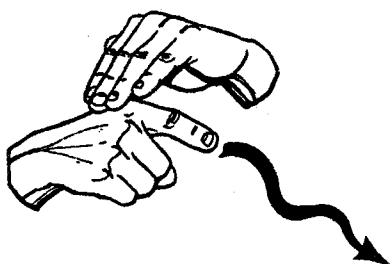
الضفدعه

ضع اليد اليمنى منقبضة أمام الحنجرة ، ثم ابسط إصبعي السبابية والوسطي حول الرقبة.



الثعبان

اجعل اليد اليسرى منحنية ومتوجهة لأسفل ، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى المنقبضة للأمام حركة زجاجية تحت اليد اليسرى .



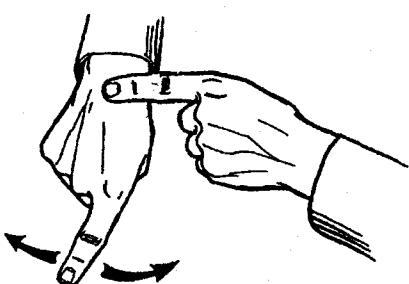
النسر

ضع اليد اليمنى المنقبضة أمام الفم مع جعل إصبع السبابية يأخذ شكل منحنى لأسفل .

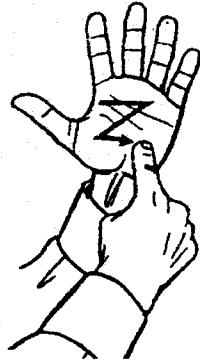


الذيل

ضع إصبع السبابية لليد اليسرى على ظهر معصم اليد اليمنى مع جعل اليد اليمنى منقبضة ومتوجهة لأسفل ، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى وهو يشير لأسفل يميناً ويساراً .



حديقة الحيوان

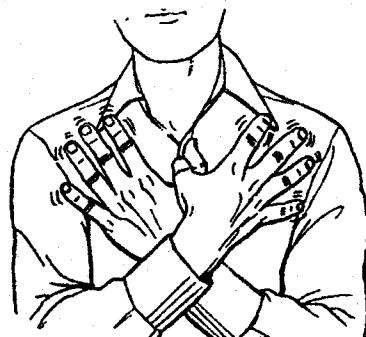


اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة
لأعلى ، ثم بإصبع السبابية لليد اليمنى ارسم
حرف " Z " .



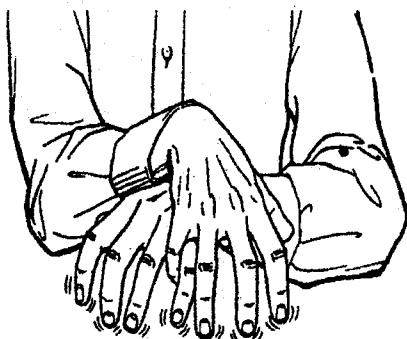
النحله

اضغط بإصبع السبابية لليد اليمنى إلى
الجانب الأيمن من الذقن ، ثم ضع اليد
اليمنى منبسطة و متوجهة للأمام على
الجانب الأيمن للوجه و حركها للأمام .



الفراشه

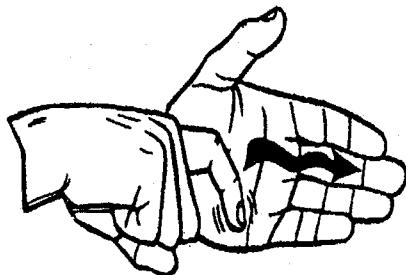
اشبك إبهامى اليدين معاً مع جعل اليدين
منبسطتين و متوجهتين للداخل على الصدر ،
ثم حرك أصابع اليدين حركة اهتزازيه
خفيفة .



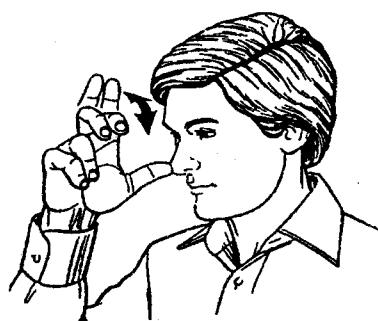
العنكبوت

اشبك إصبعي الصغرى للليدين معاً مع جعل
اليدين منحنتين للداخل ومتوجهتين لأسفل ،
ثم حرك أصابع اليدين حركة اهتزازيه
خفيفه .

الدودة-دودة الفز

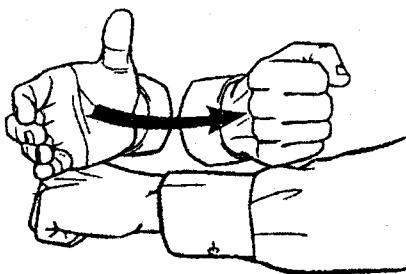


اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة للأمام، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى فى اتجاه الأمام بحيث يتم ثنى الإصبع و إستقامته أثناء تحريكه .



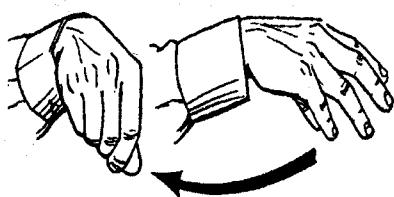
حشرة

ضع إصبع الإبهام لليد اليمنى ملامس لطرف الأنف ، مع جعل كل من إصبعي السبابية والوسطى يشيرا لأعلى ، ثم إقبضهما لأسفل ثم حركهما لأعلى وهكذا.



حشرة طائرة

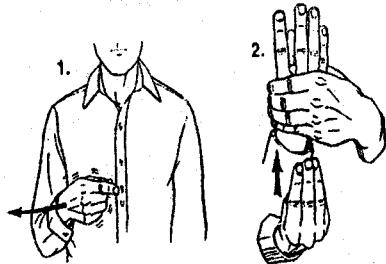
اجعل اليد اليسرى منقبضة و متوجهة للأمام ومواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى أعلى ظهر راحة اليد اليسرى من الأمام للخلف مع قبض أصابع اليد اليمنى أثناء تحريكها .



النبات

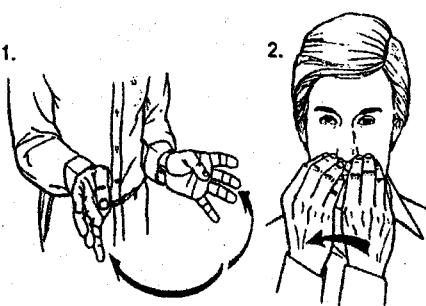
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية لأسفل ، ثم حرك اليد للخلف مع قبض أصابع اليد.

الحشاش



أشر بإصبع السبابية لليد اليمنى للأمام ، ثم مرر أصابع اليد اليمنى المتوجهة لأعلى بين راحة اليد اليسرى المتحننة للداخل بحيث تكون حركة الأصابع من أسفل لأعلى.

الحديقة - الحدانق



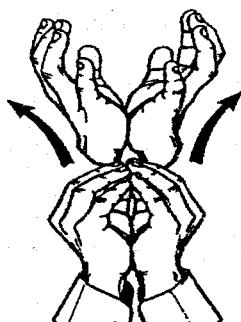
اجعل اليدين منبسطتين و متوجهتين للأمام ، ثم حركهما بعيداً و للخارج ، ثم ضع أطراف أصابع اليد اليمنى أمام الأنف و حرك اليد من المعصم تجاه اليمين .

الزهرة - الوردة



ضع أطراف أصابع اليد اليمنى أمام الأنف وحرك اليد من المعصم تجاه اليمين .

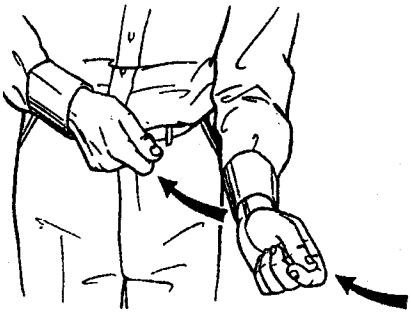
تفتح الزهور



اجعل اليدين منحنتين للداخل قليلاً ومتلامستين ومتوجهتين لأعلى ، ثم حركهما لأعلى مع إبعاد أطراف أصابع اليدين للخارج و إبقاء معصمي اليدين متلامسين .

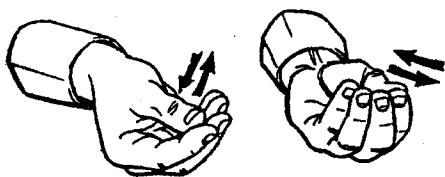
زراعة الحديقة . تجريف الأرض

اجعل اليدين منق卜تين بحيث تكون اليد اليسرى بعيدة للخارج عن اليد اليمنى ، ثم حرك اليدين للخلف عدة مرات .



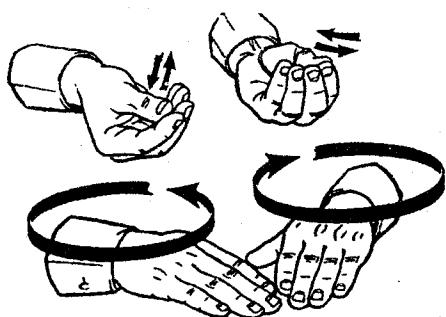
التربيـة . التـراب . الـأرـض

اجعل اليد اليمنى منحنية للداخل ومتوجهة لأعلى ، ثم حرك إصبع الإبهام ليلامس أطراف باقي أصابع اليد بحيث يتم تحريكه في الاتجاه الأفقي والرأسي .



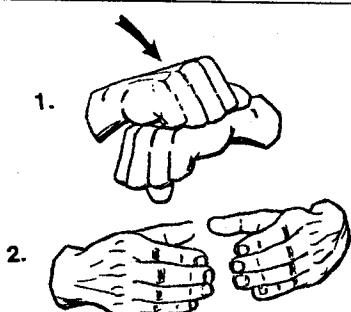
الـحـقـل . السـاحـه

كرر الإشارة الخاصة بالأرض (السابقة) ثم ابسـطـ اليـدـيـنـ معـ جـعـلـهـمـاـ موـاجـهـتـيـنـ لـأـسـفـلـ وـحـرـكـهـمـاـ حـرـكـةـ دـائـرـيـةـ لـلـخـارـجـ ثـمـ لـلـدـاخـلـ .

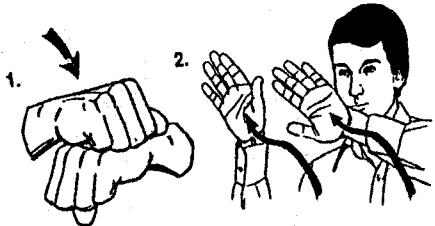


الـحـجـر . الصـخـر

اجـعـلـ الـيـدـ الـيـمـنـىـ مـنـقـبـسـةـ مـعـ جـعـلـهـاـ مـوـاجـهـةـ لـأـسـفـلـ ثـمـ انـقـرـ بـالـيـدـ الـيـمـنـىـ المـنـقـبـسـةـ عـلـىـ ظـهـرـ الـيـدـ الـيـمـنـىـ ،ـ ثـمـ اـجـعـلـ الـيـدـيـنـ مـنـحـنـيـتـيـنـ وـ مـتـوـاجـهـتـيـنـ لـلـدـاخـلـ أـمـاـ بـعـضـهـمـاـ .

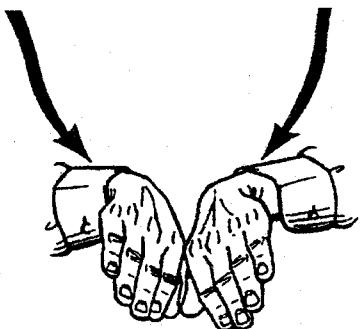


الجبل - التل



اجعل اليد اليسرى منقبضة مع جعلها مواجهة لأسفل ثم انقر باليد اليمنى المنقبضة على ظهر اليد اليسرى ، ثم ابسّط اليدين لأعلى و حركهما للخارج وأعلى حركة منحنية .

الوادي



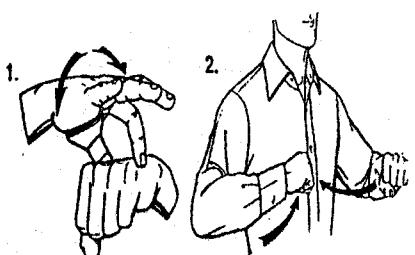
اجعل اليدين منبسطتين و متوجهتين للخارج بحيث يتواجه ظهر راحتى اليدين ، ثم حرك اليدين لأسفل و للداخل حتى يتلامس جانبي إصبعي الإبهام لليدين .

المزرعة - الريف



اجعل اليد اليمنى منبسطة و متوجهة لأعلي ، ثم مرر إصبع الإبهام أمام الذقن من اليسار إلى اليمين بحيث يلامس إصبع الإبهام الذقن .

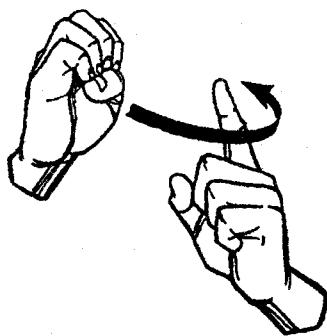
الزلزال



اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ثم أمسك بجانبي راحة اليد بواسطة إصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى ، حرك اليد اليمنى يميناً و يساراً ، ثم اقبض كلتا اليدين بعيداً عن الجسم ثم حركهما للداخل تجاه الجسم أمام الصدر .

البيئة. الجو المحيط

اقبض اليد اليمنى مع جعلها متوجهة لأعلى، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليسرى الذي يشير لأعلى حول اليد اليمنى .



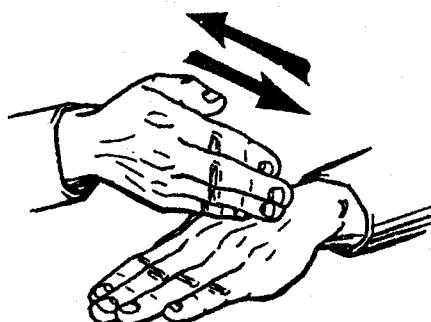
الشجرة. الفرع. الغابة

اجعل اليد اليمنى على شكل زاوية قائمة على راحة اليد اليسرى ، حرك أصابع اليد اليمنى المنبسطة و المتوجهة لأعلى حركة اهتزازية بسيطة .



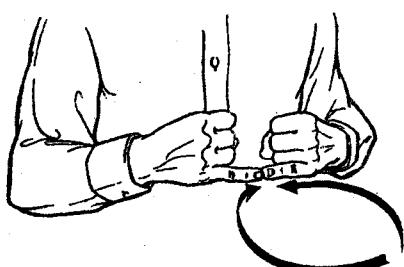
الخشب. النشاره. المنشار

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة عمودياً على ظهر راحة اليد اليسرى للأمام والخلف.

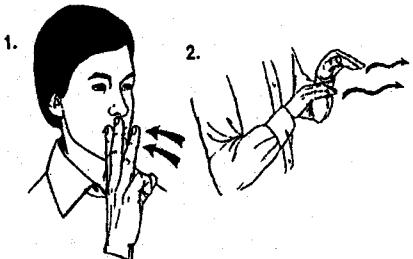


الجزيره

اجعل كلتا اليدين منق卜تين مع جعل طرف إصبعي الصغرى متلامسين ، حرك اليدين للداخل على شكل دائرة للداخل حتى يتلامس أطراف إصبعي الصغرى مرة أخرى.

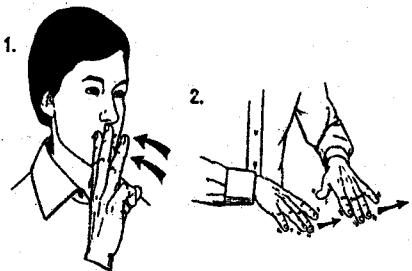


المحيط. البحر



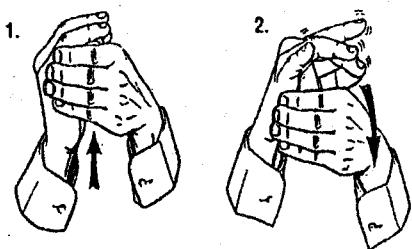
اجعل طرفى إصبعى الصغرى و الإبهام لليد اليمنى متلامسين على شكل دائرة مع جعل باقى أصابع اليد مستقيمها لأعلى ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل كلتا اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل ثم حركهما للأمام حركة تموجية.

النهر



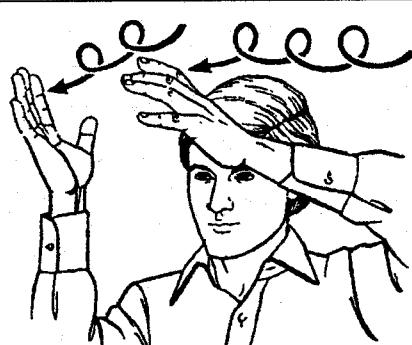
اجعل طرفى إصبعى الصغرى و الإبهام لليد اليمنى متلامسين على شكل دائرة مع جعل باقى أصابع اليد مستقيمها لأعلى ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل كلتا اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل ثم حركهما جانباً في اتجاه اليمين.

ينطلق. يفجر. ينبت



اجعل اليد اليسرى منحنية للداخل ومتوجهة للأمام ، ثم مرر من داخلها اليد اليمنى المنحنية من أسفل لأعلى ، ثم حول اليد اليسرى ثم لأسفل مع ثنى أصابع اليد اليمنى حول راحة اليد اليسرى .

زوبعة. سحابة. عاصفة



اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين للأمام و لأعلى ثم حركهما في نفس الوقت للأمام حركة لولبية .

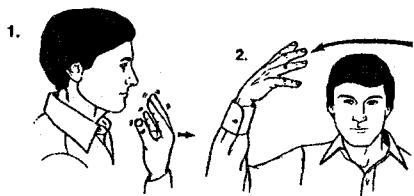
السماء.. الفراغ

ابسط اليد اليمنى مع جعلها مواجهة لأسفل ، ثم حركها أعلى الرأس من اليسار لليمين .



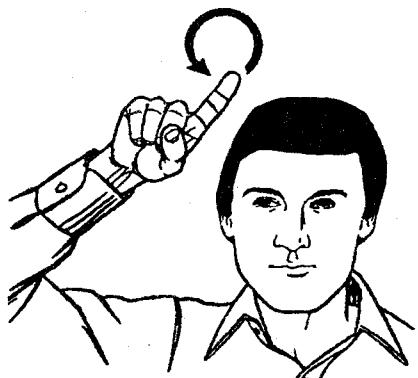
قوس قزح

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل أمام الفم ، ثم حرك الأصابع حركة اهتزازية بسيطة مع تحريك اليد للأمام ، ثم ابسط اليد اليمنى مع جعلها مواجهة لأسفل ، ثم حركها أعلى الرأس من اليسار لليمين .



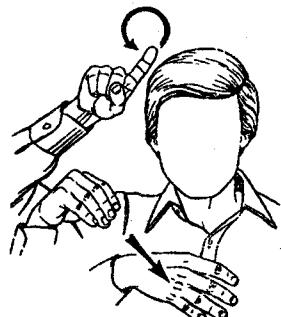
الشمس

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع جعل إصبع السبابة مستقيماً لأعلى ، ثم من مستوى قريب من الرأس ارسم شكل دائرة رأسية .



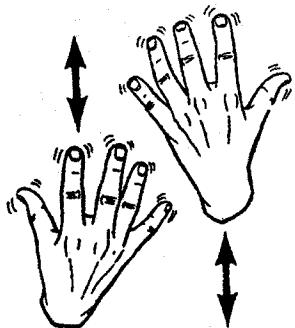
شروق الشمس

من مستوى قريب من الرأس ارسم شكل دائرة رأسية بإصبع السبابة اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل مع قبض أصابعها ثم بسطها للأمام .



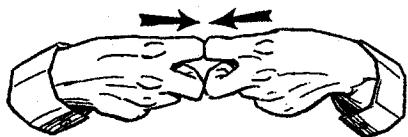
نار-احتراق-لهيب

اجعل أصابع اليدين متوجهة لأعلى مع تحريك الأصابع حركة اهتزازية بسيطة، ثم ارفع و اخفض اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل.



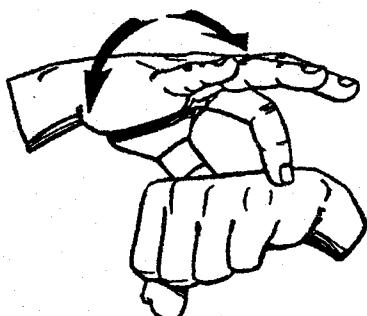
الكهرباء

اجعل كلتا اليدين منقبضتين و مواجهتين للداخل مع جعل إصبعي السبابية والوسطي لكل يد ممتد قليلاً للأمام ، حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتلامس أصابع السبابية والوسطي للليدين معاً.



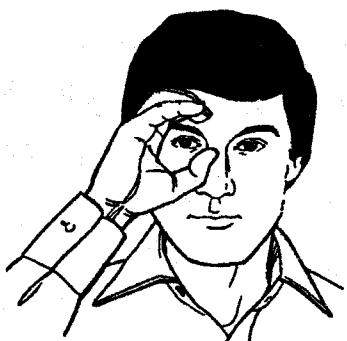
الجغرافيا-كرة الأرضية-برى

اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ثم امسك بجانب راحة اليد بواسطة إصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى ، حرك اليد اليمنى يميناً و يساراً.



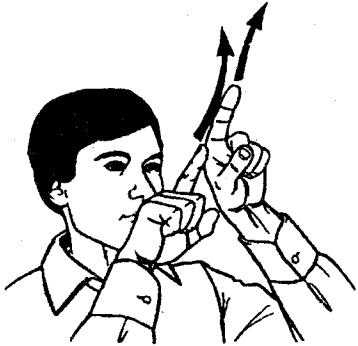
القمر

أمام العين اليمنى كون شكل دائرة بواسطة أصابع اليد اليمنى بحيث يقابل إصبع الإبهام باقي أصابع اليد .



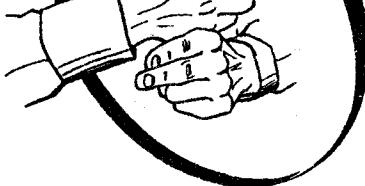
النجمة . مرصع بالنجوم

اجعل إصبعي السبابية لليدين يشيرا إلى أعلى ، ثم حركهما الواحد تلو الآخر إلى أعلى .



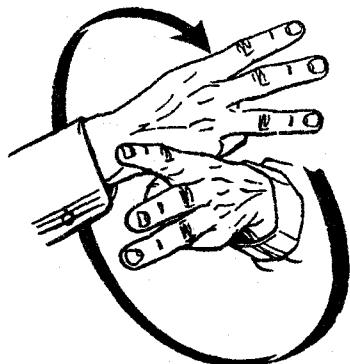
الكون

اجعل إصبعي السبابية والوسطى لليدين مستقيمين و يشيرا للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى حول معصم اليد اليسرى في حركة دائرية من الخارج للداخل .



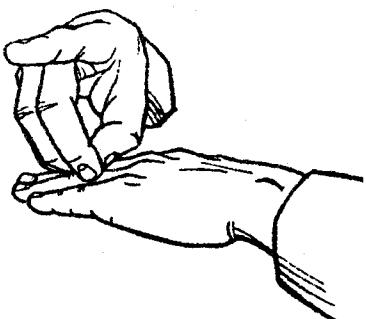
العالم

اجعل أصابع الإبهام والصغرى لليدين منقضة مع جعل باقى أصابع اليدين مستقيمه للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى حول معصم اليد اليسرى في حركة دائرية من الخارج للداخل .



الماس

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ثم ضع اليد اليمنى عموديه على ظهر راحة اليد اليسرى بحيث تكون منقضة ويشير إصبع السبابية للأمام .

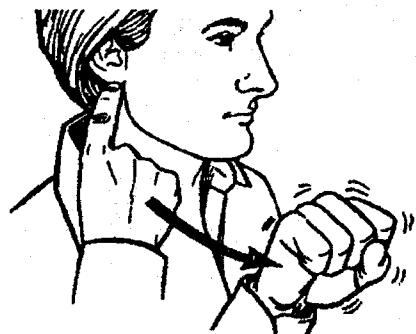


الذهب



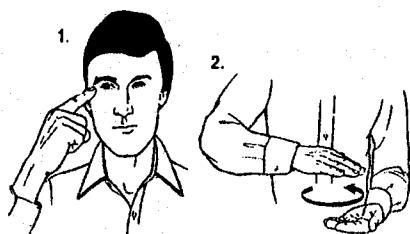
أشر بإصبع السبابية لليد اليمنى على أسفل الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد و إبقاء إصبع الصغرى يشير للأمام .

الفضة



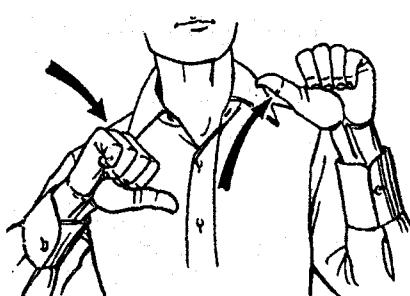
أشر بإصبع السبابية لليد اليمنى على أسفل الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد ..

الظل



حرك إصبع السبابية لليد اليمنى أمام العين اليمنى من اليسار إلى اليمين ، ثم اجعل راحة اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى حركة دورانية أفقية أعلى اليد اليسرى .

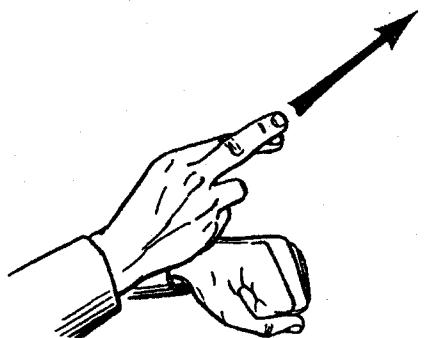
علوم-أحياء-كيمياء-تجربة



اجعل أصابع اليدين منقبضة مع جعل إصبعي الإبهام مستقيمين ، حرك اليدين للداخل و الخارج و لأعلى و لأسفل بالتبادل أمام الصدر .

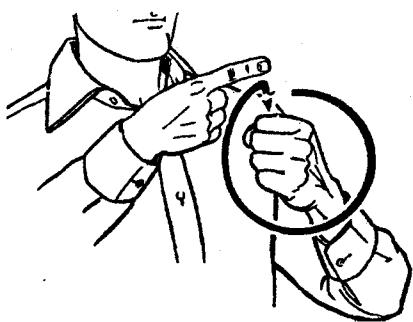
قذيفة . صاروخ

اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ، مع جعل أصابع اليد اليمنى منقبضة فيما عدا إصبعي السبابية والوسطي منقوصين وملتفين على بعضهما ، اجعلهما مستقيمين وملتفين على بعضهما ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى وللأمام من جانب اليد اليسرى .



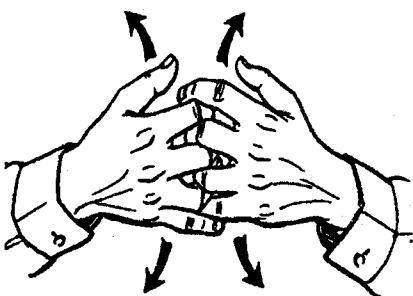
مدار - فلك

اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى حول اليد اليسرى في شكل دائرة ، ثم حركة لداخل راحة اليد اليسرى المنقبضة .



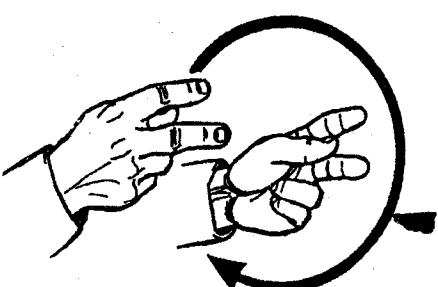
ماكينة - محرك - مصنع

اجعل أصابع اليدين متتشابكة وهي مواجهة لبعضها ، ثم حرك اليدين معاً لأعلى ولأسفل .



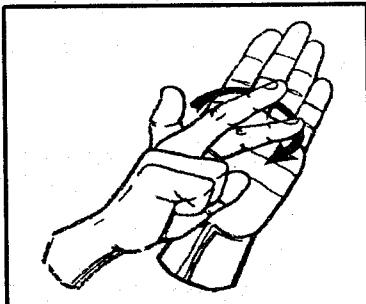
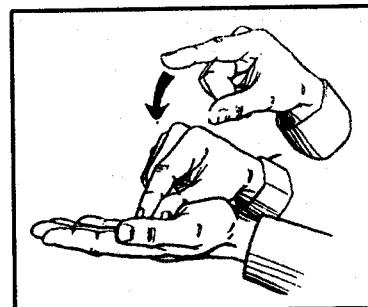
أسلوب - تنوع - اختلاف

اجعل أصابع السبابية والوسطي والإبهام للليدين مستقيمة و متجهة للأمام مع قبض باقي أصابع اليدين ، ثم حرك اليد اليمنى حول اليد اليسرى على شكل دائرة رأسية .



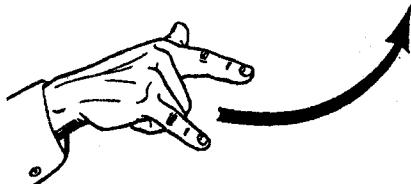
الفَصْلُ الثَّالِثُ

السُّفْرُ وَالْإِمْزَانُ وَالظَّوْافِعُ وَالْجَاهَاتُ



طائرة- طيران

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متوجهة لأسفل مع قبض إصبعي الوسطى والبنصر ، ثم حرك اليد للأمام وللأعلى.



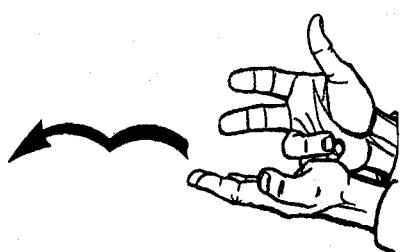
الزورق- القارب

اجعل كلتا اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى و متلاصقتين من الجانب ، ثم حرك اليدين للأمام على مراحل .



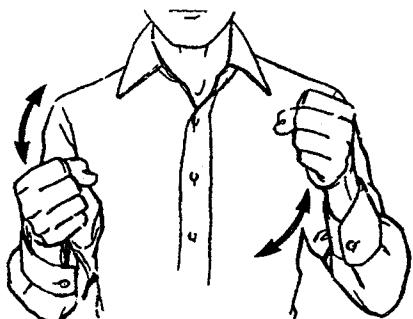
السفينة

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ضع اليد اليمنى عموديه عليها مع قبض إصبعي البنصر والصغرى، ثم حرك اليدين معاً للأمام على مراحل.

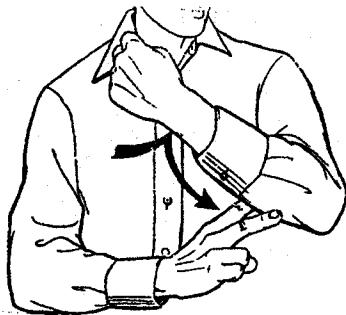


الدراجه الناريه- الموتسيكل

اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتوجهتين للأمام ، ضعهما على مستوى واحد ثم حرك اليدين من المقص للأمام و للخلف.

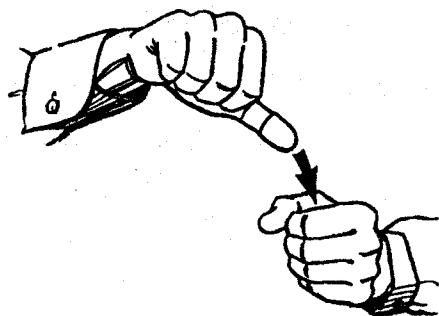


الجسر



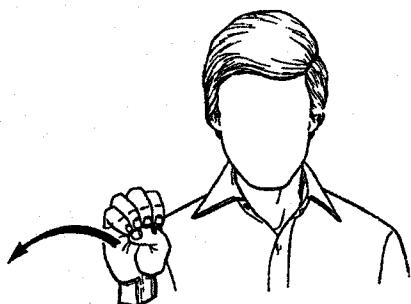
اجعل اليد اليسرى منقبضة مع وضعها على الناحيـة اليمـنى للصدر، ثم مرر إصبعـى السـبابـة و الوـسـطـى المـسـتـقـيمـين والمـتـجـهـيـن لأـعـلـى عـلـى مـراـحـل أـسـفـل الـيـدـ الـيـسـرى .

البنزين- محطة البنزين



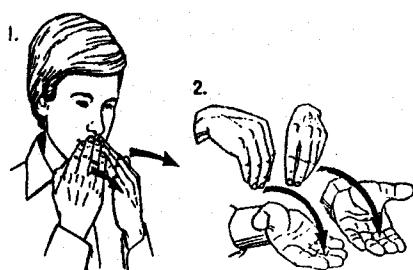
اجـعـلـ الـيـدـ الـيـسـرىـ منـقـبـضـةـ وـمـتـجـهـةـ لـلـأـمـامـ،ـ حـرـكـ إـبـهـامـ الـيـدـ الـيـمـنـىـ الـمـنـقـبـضـةـ تـجـاهـ دـاـخـلـ تـجـوـيفـ قـبـصـةـ الـيـدـ الـيـسـرىـ .

عيد الفصح



اجـعـلـ الـيـدـ الـيـمـنـىـ منـقـبـضـةـ وـفـىـ مـسـتـوـىـ الـكـتـفـ،ـ ثـمـ حـرـكـهـاـ تـجـاهـ الـيـمـنـىـ قـلـيلـاـ .

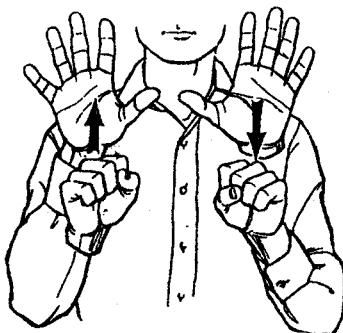
الشكر



ضعـ أـطـافـ أـصـابـعـ الـيـدـيـنـ أـمـامـ الـفـمـ،ـ ثـمـ حـرـكـ الـيـدـيـنـ لـلـأـمـامـ معـ جـعـلـهـمـاـ يـنـحـنـيـانـ لـأـسـفـلـ ثـمـ يـنـبـسـطـاـ وـتـكـونـاـ مـتـجـهـيـنـ لـأـعـلـىـ.

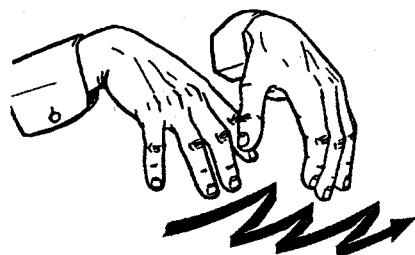
ألعاب نارية

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتوجهتين لأعلى و مواجهتين للأمام ، ثم حركهما بالتبادل لأعلى و لأسفل .



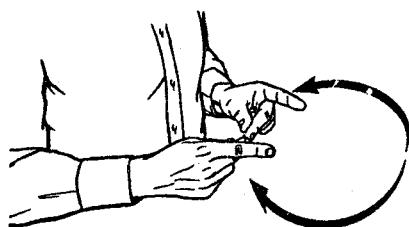
استعراض - موكب

اجعل كلتا اليدين منحنية و متوجهة لأسفل ، ثم حركهما معاً يميناً و يساراً وللأمام .



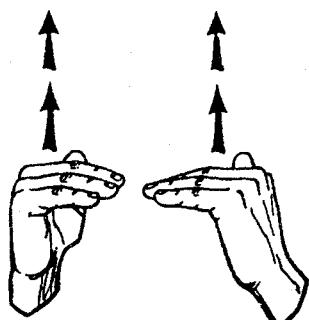
مكان - مساحه - موقع

من نقطه بعيدة عن الجسم ارسم دائرة من خلال تحريك إصبعي السبابه للليدين معاً للداخل تجاه الجسم .

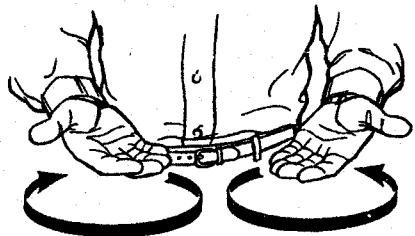


مرتفع - متقدم - ترقية

اجعل أصابع اليدين على شكل زاوية قائمة مع جعل اليدين متواجهتين ، ثم حرك اليدين معاً لأعلى على مراحل .

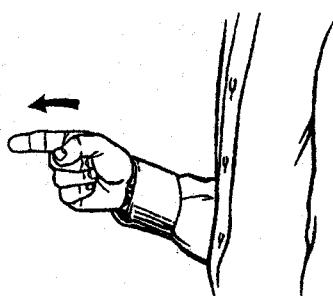


هنا



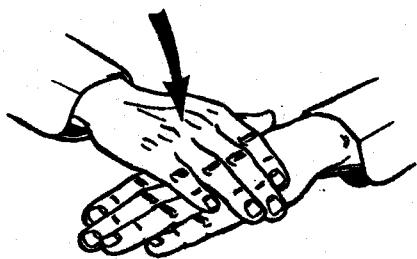
اجعل كلتا اليدين منبسطتين و مواجهتين
لأعلى من الداخل إلى الخارج على شكل
لائحتين أفقيتين.

هناك



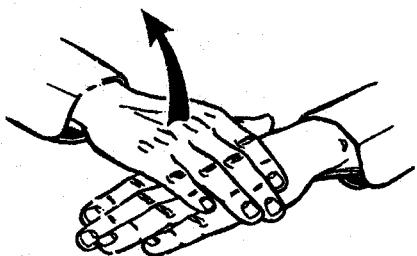
أشر باصبع السبابة اليمنى إلى المكان الذي
تريد تحديده.

على



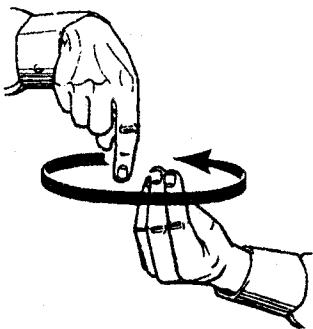
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين
لأسفل، ثم ضع راحة اليد اليمنى أعلى ظهر
راحة اليد اليسرى .

بعد. ينزع



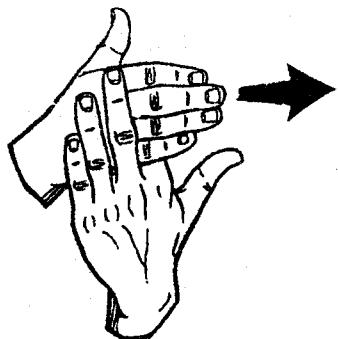
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل
بحيث تكون راحة اليد اليمنى أعلى ظهر
راحة اليد اليسرى ، ثم ارفع راحة اليد
اليمنى بعيداً و لأعلى عن راحة اليد اليمنى.

حول - الدوران حول



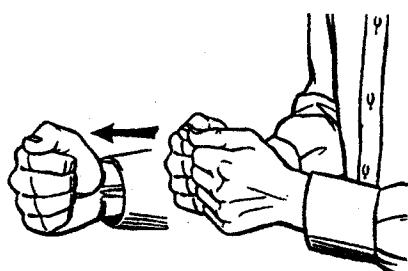
اجعل أصابع اليد اليسرى منضمها إلى بعضها
و متوجهة لأعلى ، ثم ارسم دائرة أفقيه حول
اليد اليسرى بواسطة إصبع السبابية لليد
اليمنى المتوجه لأسفل .

المرور خلال



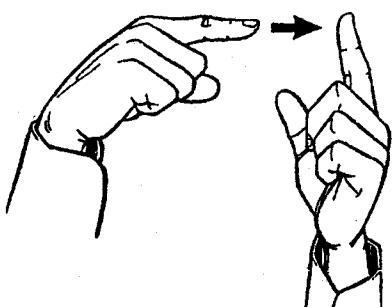
مرر أصابع اليد اليمنى النبسطة والمتوجهة
للأمام من بين إصبعي السبابية والوسطي
لليد اليسرى النبسطة والمتوجهة لأعلى .

الاستمرار - استمر



اجعل كلتا اليدين منقبضتين و متلامستين
 أمام الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى لتسقرا
 أمام اليد اليسرى .

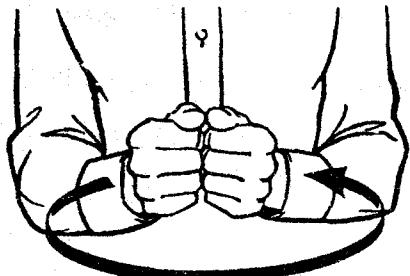
تجاه . في اتجاه مقابل



اجعل إصبع السبابية لليد اليسرى يشير
لأعلى ، ثم أشر بإصبع السبابية اليمنى تجاه
إصبع السبابية اليسرى و حركة تجاهه .

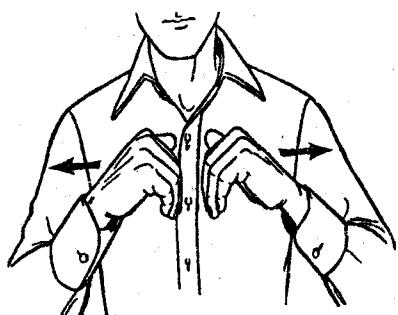
معاً سوياً

اجعل اليدين منقبضتين و متلامستين
ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما حركة
دائيرية أفقية من اليمين إلى اليسار .



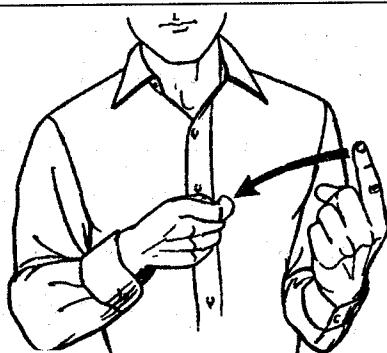
منفصل - مستقل

ضع كلتا اليدين منحنتين للداخل ولأسفل
 أمام منتصف الصدر ، ثم حركهما في نفس
 الوقت بعيداً عن بعضهما للخارج .



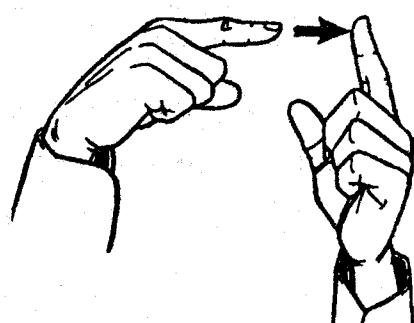
يأخذ من

اجعل إصبع السبابة اليسرى يشير لأعلى ،
اسحب اليد اليمنى المنقبضة من أمامه بعيداً
عنه .



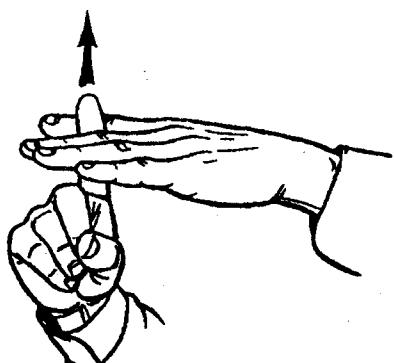
يعطى إلى

اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير
لأعلى ، ثم أشر بإصبع السبابة اليمنى تجاه
إصبع السبابة اليسرى و حركة تجاهه .



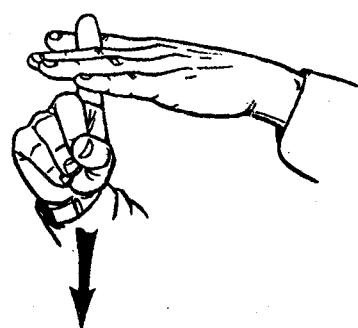
يظهر-يدفع لأعلى-يرتفع

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل ، ثم مرر إصبع السبابية اليمنى من
أسفل إلى أعلى بين إصبعي السبابية والوسطى
لليد اليسرى .



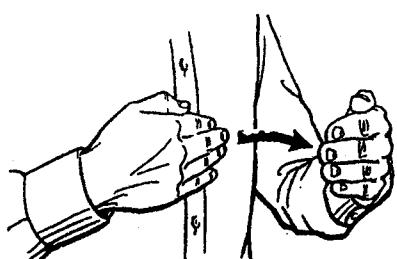
يختفي

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل ، ثم مرر إصبع السبابية اليمنى من
أعلى إلى أسفل بين إصبعي السبابية والوسطى
لليد اليسرى .



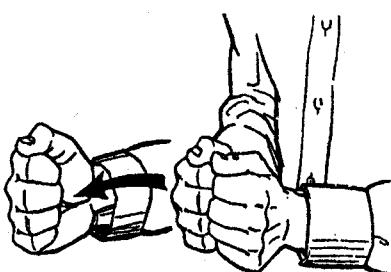
قريب-متنالى-بجوار

اجعل كلتا اليدين منبسطتين و مواجهتين
للجسم ، بحيث تكون اليد اليسرى بعيدة
قليلًا عن الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى في
اتجاه اليد اليسرى .

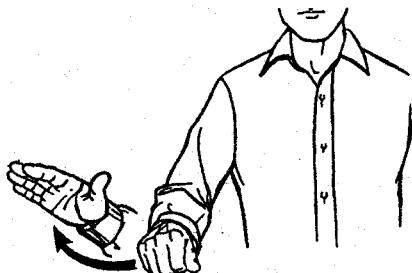


بعيد-متباعد

اجعل كلتا اليدين منق卜ضتين و متلامستين
 أمام الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى بعيداً عن
 اليد اليسرى .

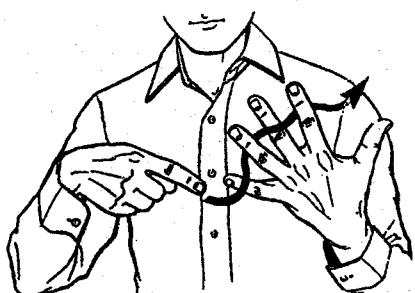


بعيداً عن



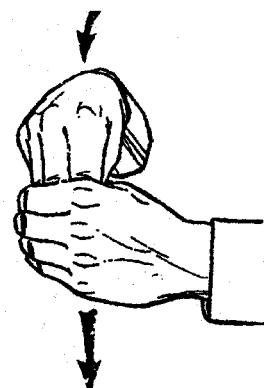
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متوجهة للأمام،
ثم حركها بعيداً عن الجسم ولأعلى مع بسط
أصابعها بحيث تكون مواجهة لأسفل.

بين



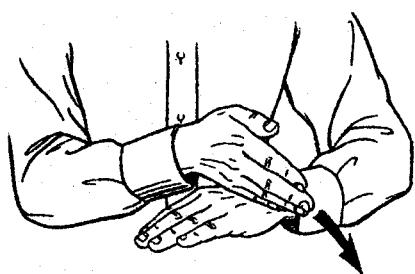
اجعل أصابع اليد اليسرى منبسطة ومتباعدة
عن بعضها و متوجهة لأعلى ، مرر إصبع
السبابة اليمنى بين أصابع اليد اليسرى بدأ
بإصبع الصغرى حتى تصل لإصبع الإبهام
بالتبادل .

للداخل-يدخل

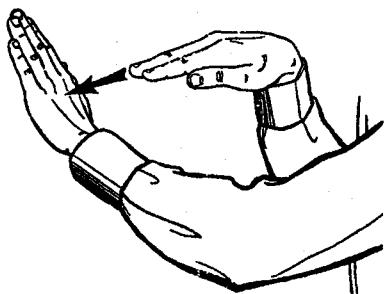


اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل
واليد مواجهة للداخل ، ثم مرر أصابع اليد
اليمنى خلال التجويف الذى تصنعه راحة
اليد اليسرى ، بحيث تكون حركة اليد
اليمنى من أعلى إلى أسفل .

يمر-يمر عبر-على- خلال

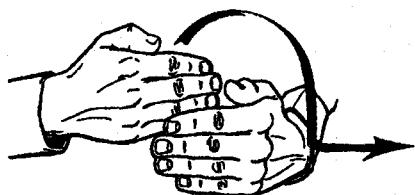


اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل ، ثم مرر اليد اليمنى المنبسطة
العمودية على ظهر راحة اليد اليسرى من
اتجاه الجسم إلى الخارج .



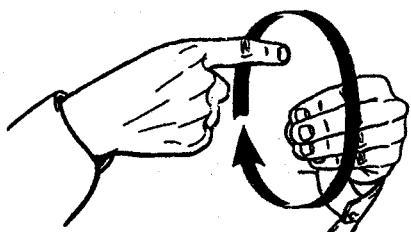
يصل إلى

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى و مواجهة للخارج ، ثم حرك راحة اليد اليمنى المنبسطة المواجهة لأسفل من خلف اليد اليسرى فى اتجاه ظهر راحة اليد اليسرى .



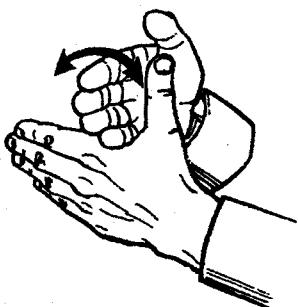
يتخطى عقبة . يمر أعلى مرتفع

اجعل اليدين منبسطتين و عموديتين مواجهتين للجسم بحيث تكون اليد اليمنى للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام من أعلى اليد اليسرى في الاتجاه الخارجي .



يدور حول

اجعل أصابع اليد اليسرى متلاصقة واليد منحنية قليلاً و مواجهة للجسم ، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى حركة دائيرية رأسية من الداخل للخارج حول أصابع اليد اليسرى .

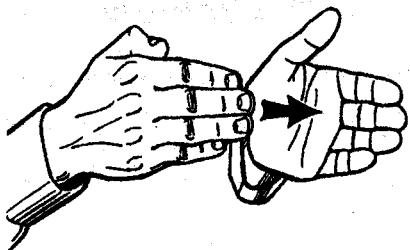


بين . يمر بين

اجعل كلتا اليدين منبسطتين و عموديتين على بعضهما بحيث تضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى بين الإبهام و السبابية ، ثم من نقطة ارتكاز اليد اليمنى حرك راحة اليد للأمام و للخلف .

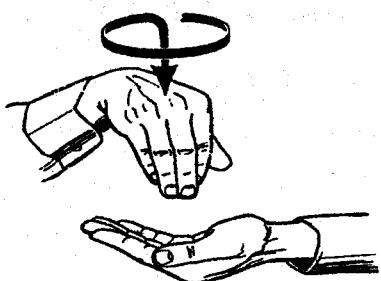
عكس-يقابل

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتقابلتين في وضع موازي لبعضهما و متوجهتين للخارج ، ثم حرك اليدين مسافة قليلة للخارج .



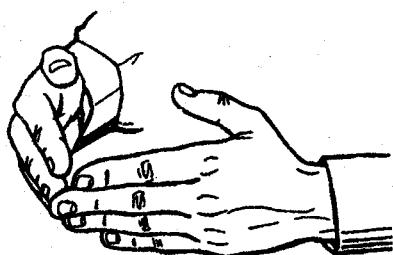
مركز-مركزي-وسط

اجعل اليد اليسرى منحنية قليلاً ومواجهة لأعلى ، و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى وأصابعها منحنية لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى على شكل دائرة أفقيّة ثم حركها تجاه راحة اليد اليسرى .



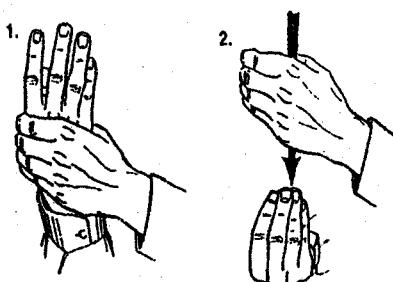
ركن-زاوية

اجعل كلتا اليدين منبسطتين و موجهتين للجسم ، ثم اجعلهما على شكل زاوية قائمة ببعض أطراف أصابع اليدين .



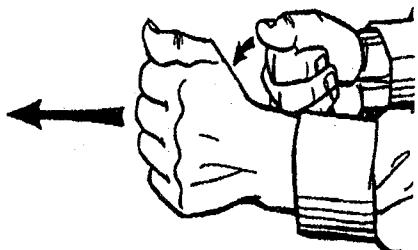
غائب-رحل

اجعل أصابع اليد اليمنى متوجهة لأعلى مع القبض عليها باليد اليسرى ، ثم اسحب اليد اليمنى لأسفل مع قبض أصابعها و جعلها متوجهة لأعلى .



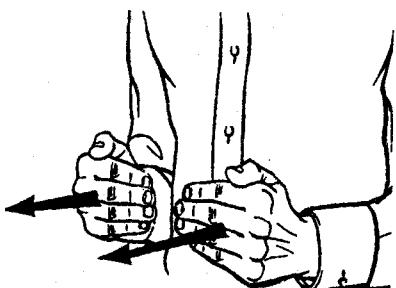
يتبع- يتبع- يطارد

اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين للخارج ، ثم حرك اليد اليسرى للأمام واليد اليمنى تجاه اليد اليسرى.



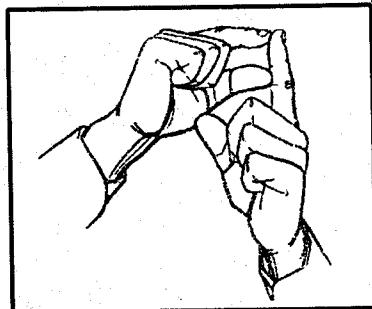
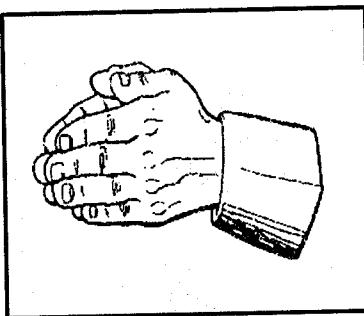
يتقدم - إلى الأمام - يسبق

اجعل كلتا اليدين على شكل زاوية قائمة (الأصابع مع راحة اليد) مع جعلهما مواجهتين للداخل ، ثم حرك اليدين معاً في نفس الوقت للخارج .



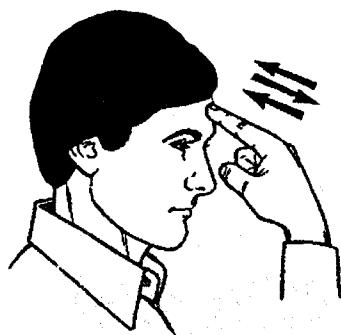
الفَصْلُ التَّاسِعُ

الْأُفْكَارُ وَالنَّفْعَالَاتُ وَالْأُفْكَارُ الْمُجَرَّدَةُ



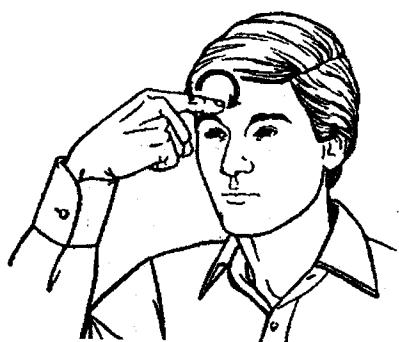
العقل-الإدراك - الذهن

اجعل سبابة اليد اليمنى يلامس منتصف الجبهة ، ثم حرك اليد اليمنى قرباً و بعداً بالنسبة للجبهه .



يفكر-يتأمل

اجعل إصبع الإبهام لليد اليمنى يشير إلى الجبهة ، ثم حركه حركة دائريه أمام الجبهة .



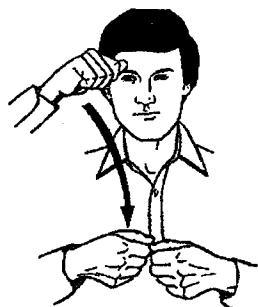
الرش

اجعل إصبع الوسطى يلتقي على إصبع السبابة لليد اليمنى ، ثم ضعهما في وضع يشير إلى الجبهة ، ثم حركهما حركة دائريه أمام الجبهة .



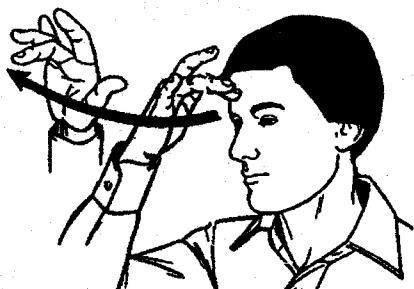
يتذكر-يسترجع-ذاكرة

اجعل اليدين منق卜تين بحيث تكون اليد اليسرى في مستوى أمام الصدر و اليد اليمنى في مستوى أمام الرأس ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لتسقى في موضع مواجهة اليد اليسرى .



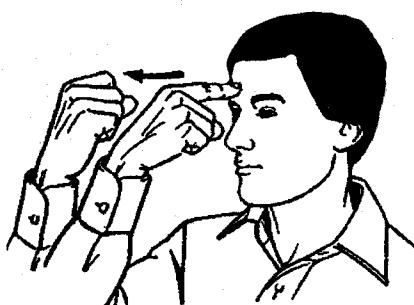
ذكي·مشرق·منير·ماهر

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل ، ثم أشر بـأصابع الوسطى إلى الجبهة ثم حرك أصابع اليد تجاه الخارج.



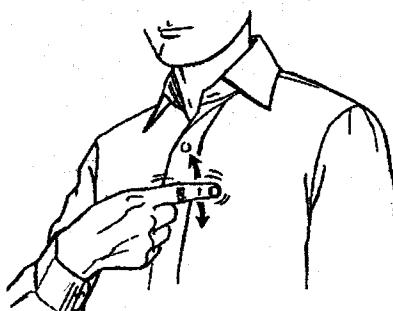
التدبر

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير إلى منتصف الجبهة ، اسحب اليد للخارج مع قبض أصابع اليد .



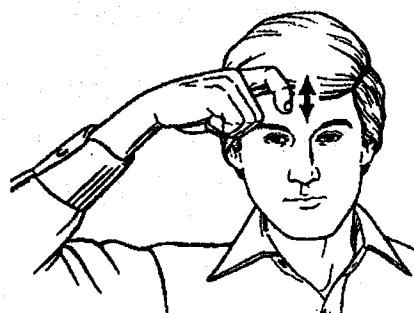
الضمير·إداته·تجريمه

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يلامس الجهة اليسرى من الصدر ، ثم حرك الإصبع ليضغط قليلاً على الصدر وأعلى وأسفل و هو ملامس للصدر .



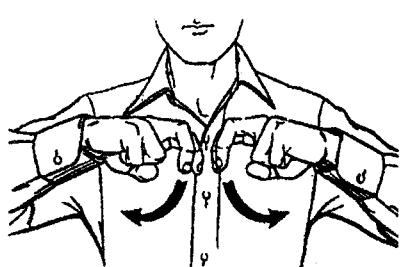
حكمه·فكر·عقل

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى منحنى لأسفل مع قبض باقي أصابع اليد مع وضع اليد أمام الجبهة ، ثم حرك اليد قليلاً لأعلى وأسفل .



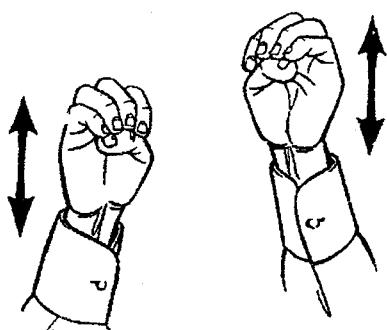
يحل الأفكار

اجعل أصابع السبابية والوسطى لليدين منحنين لأسفل مع قبض باقى أصابع اليدين ، ضع اليدين أمام الصدر فى وضع متقابل ، ثم حرك اليدين لأسفل وللخارج قليلاً .



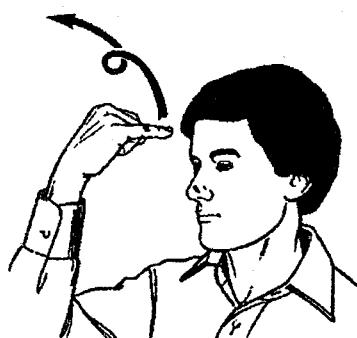
يقيم . يعبر

اجعل اليدين منقبضتين ومتوجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين بالتبادل لأعلى وأسفل.



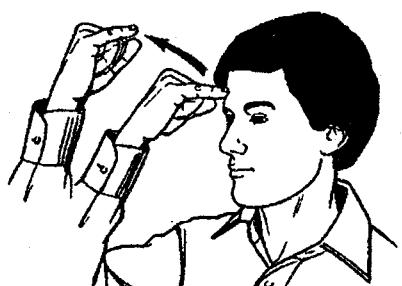
التخيل . الخيال . الوهم

اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى يشير للجبهه ، ثم حرك اليد حركة حلوونبه للخارج قليلاً .



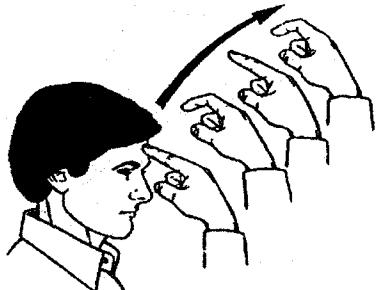
فكرة . مفهوم . عقيدة . رأى

اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى يلامس الجبهة مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد قليلاً للخارج .



الحلم - الأحلام . يحمل

ضع إصبع السبابة لليد اليمنى على الجبهة، ثم اسحب اليد للخارج ولأعلى على مراحل مع جعل إصبع السبابة يستقيم ثم ينحني قليلاً للداخل مرات متعددة .



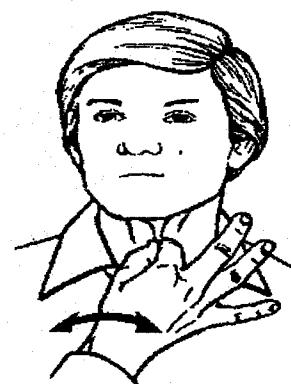
يعتبر . يقدر

اجعل إصبعي السبابة لليدين يشيرا إلى جانبي الجبهة مع قبض باقى أصابع اليدين، ثم حرك اليدين حركة دائريه داخلية في نفس الوقت .



فضولى

بواسطة إصبعي السبابة والإبهام لليد اليمنى امسك مقدمة الرقبة أمام الحنجرة، ثم حرك اليد من المعصم حركة جانبية في الاتجاهين .



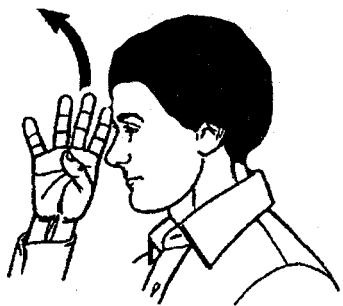
يظهر . يتأمل . يعلن عن فكره

ضع اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل أمام الوجه ، ثم لف اليد من المعصم في الاتجاه الأيمن .



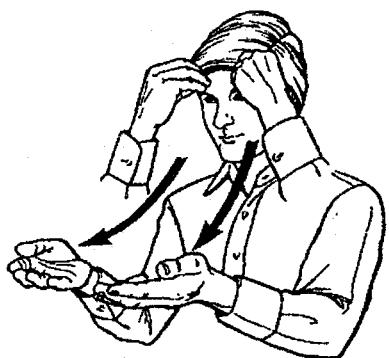
يُبدع - يبتكر

اجعل أصابع اليد اليمنى أمام الجبهة وهي منبسطة ومتوجهة لأعلى مع ضم إصبع الإبهام إلى داخل راحة اليد ، ثم حرك اليد لأعلى و للخارج قليلاً .



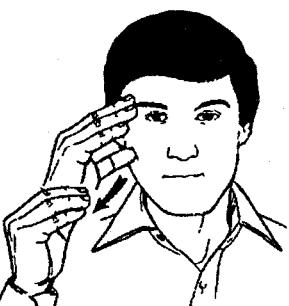
يعلم - معلومات - ملاحظات

اجعل أصابع اليدين مضمومه للداخل وضعهما بحيث يلامس أطراف الأصابع جانبي الجبهة أعلى الحاجبين ، ثم حرك اليدين لأسفل لتصبحا في مستوى الصدر مع بسط راحتى اليدين وجعلهما مواجهتين لأعلى و للخارج .



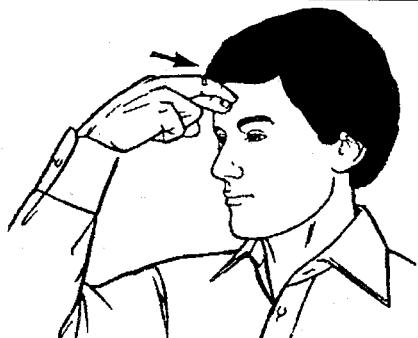
الخبره

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً للداخل بحيث يرتكز إصبع الإبهام على الخد الإيمن وباقى الأصابع على الجانب الأيمن للجبهه ، ثم اسحب اليد لأسفل بعيداً عن الوجه مع ضم الأصابع بعضها .

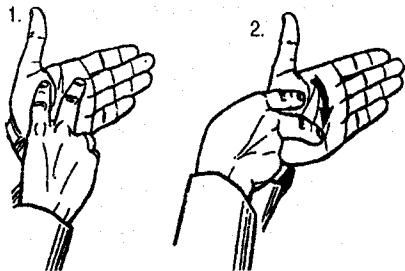


التذكرة

اجعل إصبع الوسطى لليد اليمنى يلتف على إصبع السبابة مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد لترتكز أطراف إصبعى السبابة و الوسطى على الجبهة.

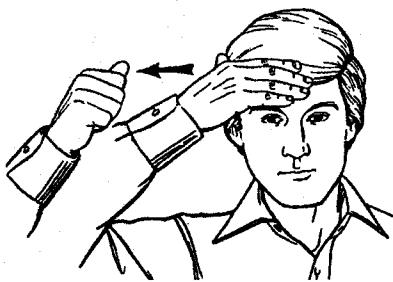


الوسيلة . النية . الغرض



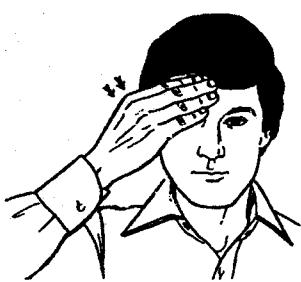
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة للأمام في وضع عمودي ، مع جعل أطراف إصبعي السبابية والوسطى لليد اليمنى يرتكزا على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك إصبعي السبابية والوسطى حركه دورانيه أمام راحة اليد اليسرى.

النسیان



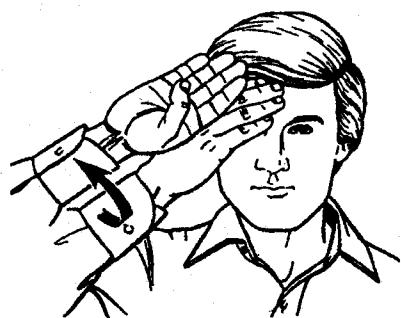
اجعل اليد اليمنى منبسطة و مرتكزة على الجبهة ، ثم اسحب اليد في الاتجاه الأيمن مع قبض أصابع اليد .

الذکاء . المعرفة . الإدراك



اجعل اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل ، ثم حركها لترتكز أطراف أصابعها عدة مرات على منتصف الجبهة .

عدم المعرفة . عدم الإدراك



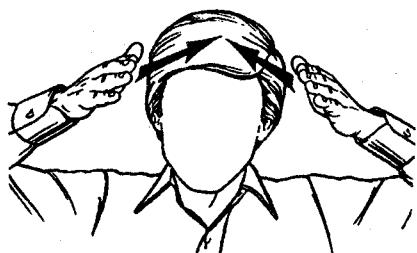
ضع أطراف أصابع اليد اليمنى على الجبهة واليد منبسطة و مواجهة للوجه ، ثم حرك اليد حركه دورانيه من المعصم لتصبح مواجهة للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى داخل راحة اليد .

واسع الأفق - متفتح الذهن



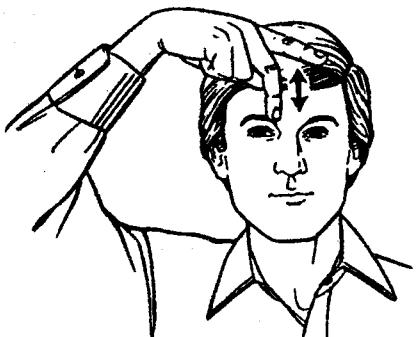
اجعل اليدين منبسطتين و متوجهتين للأمام
ومواجهتين لبعضهما و هما فى مستوى
جانبى الرأس ، ثم حرك اليدين للخارج
و لأعلى قليلاً في نفس الوقت .

ضيق الأفق - منغلق الذهن



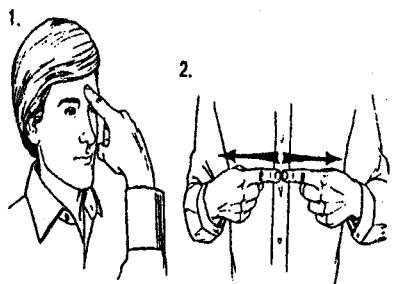
اجعل اليدين منبسطتين و متوجهتين للأمام
ومواجهتين لبعضهما و هما فى مستوى
جانبى الرأس ، ثم حرك اليدين للداخل
و لأعلى قليلاً في نفس الوقت .

الفلسفة



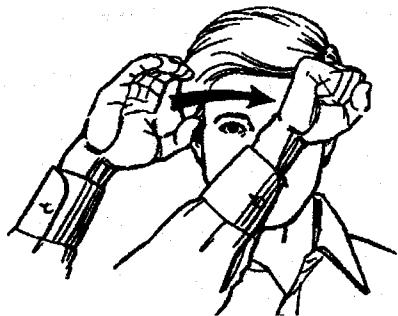
اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى مستقيم
وإصبع الوسطى متوجه لأسفل مع وضع اليد
فى مستوى أمام الرأس ، ثم حرك اليد
لأعلى و لأسفل قليلاً من المعصم .

عدم الموافقة - التضاد - العكس



اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير
لمنتصف الجبهة و يلامسها ، ثم اجعل
اليدين منقبضتين مع إبقاء إصبعي السبابية
يشيرا لبعضهما فى وضع متقابل ثم حرك
الليدين حتى يتلامس طرفى إصبعي السبابية
للليدين .

يُخمن . يُخطئ المُسْعى



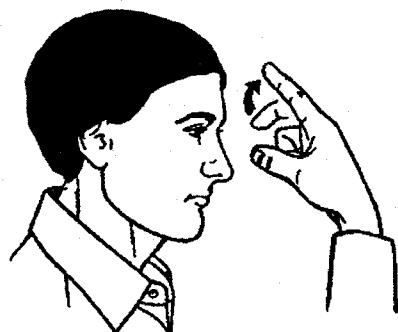
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية ومتوجهة جهة اليمين أمام الرأس ، ثم حرك اليد في اتجاه اليسار مع قبض أصابع اليد .

سرى . خاص . شخص



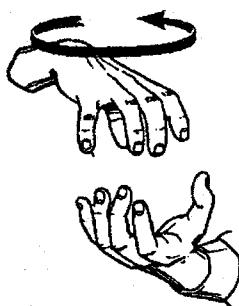
ضع اليد اليمنى المنقبضة أمام الفم مع جعل إصبع الإبهام متوجه لأعلى قليلاً ومرتكز على الفم .

يشك . مرrib



اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل و مواجهة للوجه ، ثم حرك إصبع الوسطى لأعلى و لأسفل عدة مرات .

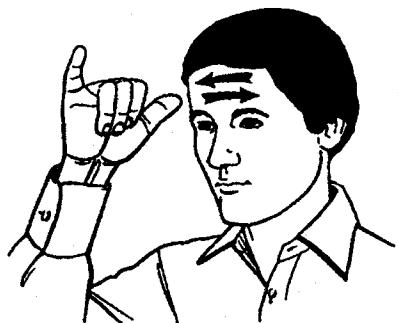
يرتبك . يخلط . مشوش



اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل واليد موجه لأعلى ، وأصابع اليد اليمنى منحنية للداخل واليد موجه لأسفل أعلى اليد اليسرى ، ثم لف اليد اليمنى من المعصم في الاتجاه الأيمن .

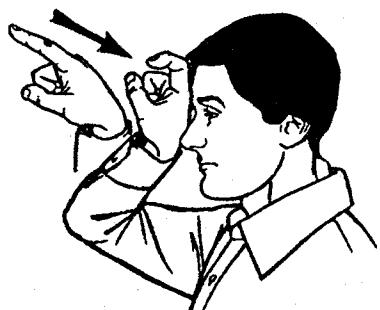
أحمق . هراء . سخيف

اجعل اليد اليمنى في مستوى الرأس مع جعل إصبع الإبهام يشير للجبهة وإصبع الصغرى يشير لأعلى ، مع قبض باقي أصابع اليد ، ثم حرك اليد يميناً ويساراً.



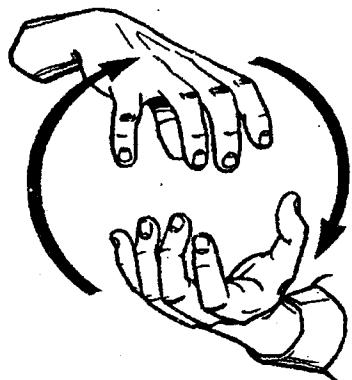
محير . مربك

اجعل اليد اليمنى في مستوى السبابية وكأنه يشير إلى الخارج ، ثم اسحب اليد تجاه الجبهة مع ثني إصبع السبابية للداخل .



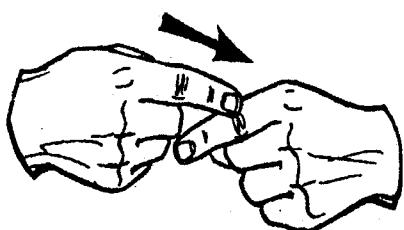
غير متقن . رأساً على عقب

اجعل أصابع اليدين منحنية للداخل واليدين متقابلتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى ، ثم حركهما بالتبادل لتأخذ كل يد مكان اليد الأخرى .



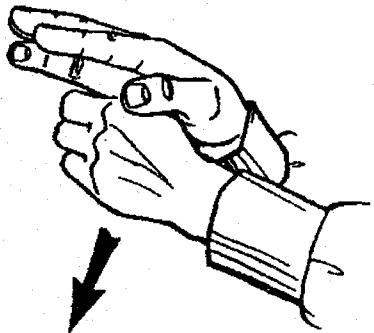
متضاد . متعارض مع

اجعل أصابع اليدين منقبضه فيما عدا إصبع السبابية لليدين ، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى ليصبح عمودي على إصبع السبابية لليد اليسرى من أعلى ..



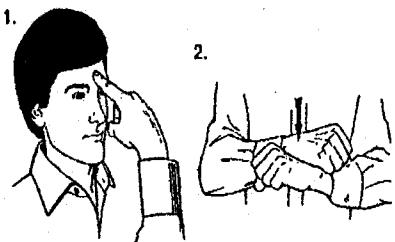
الضغط . الشد

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير للأمام ، ثم ضع راحة اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى و حرك اليدين لأسفل .



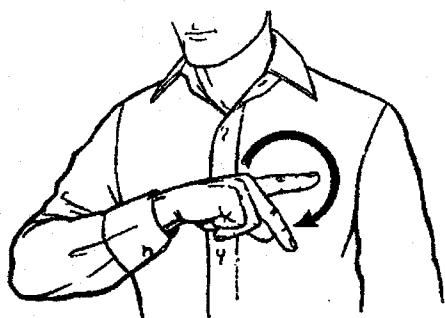
كلـ أو

اجعل إصبع السبابية لليد اليسرى يشير للأمام و إصبع الإبهام يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى بين إصبعي اليد اليسرى .



السلوك . العادة التي لا يمكن الإفلات منها

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير لنتصف الجبهة ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد لترتكز أعلى اليد اليسرى المنقضية أمام الصدر .

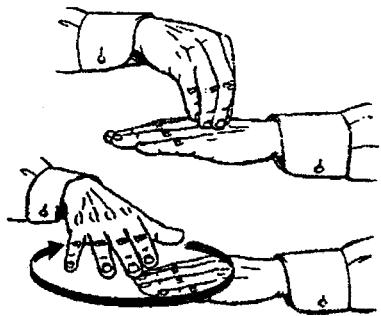


صفات الشخصية . الطباع . الهيئة

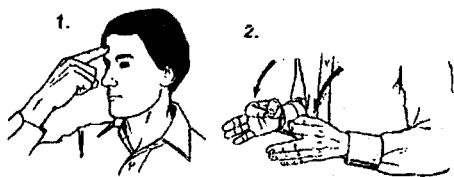
اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير إلى جهة اليسار و إصبع الوسطى يشير لأسفل مع قبض باقى أصابع اليد مع وضع اليد أمام الصدر ، ثم لف اليد من المعصم فى الاتجاه الأيمن .

التاثير

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل مع ضم أصابع اليد اليمنى لأسفل ووضعها أعلى ظهر راحة اليد اليسرى ، ثم ابسط اليد اليمنى مع حركه دائريه أفقية أعلى اليد اليسرى .



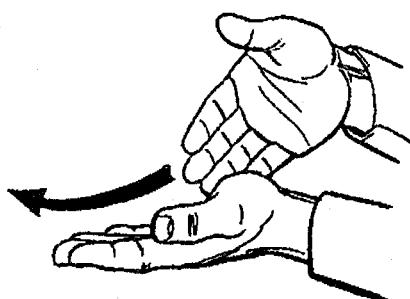
التخاذل- القرار- التحديد



ضع طرف إصبع السبابية اليمنى على منتصف الجبهة ، ثم حرك اليدين لأسفل لتسقرا أمام الجسم مع صنع شكل دائريتين بواسطة إصبعي السبابية والإبهام لكل يد .

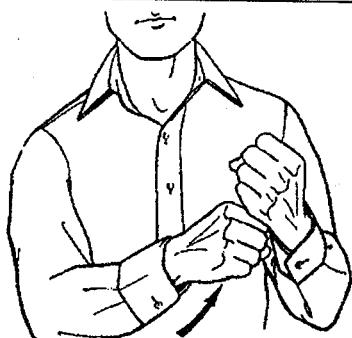
حسناً

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم مرر عليها اليد اليمنى المنبسطة من الخلف للأمام بحيث تكون راحة اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى .



الثقة - الجرأه

اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين لأعلى في اتجاه الجانب الأيسر .



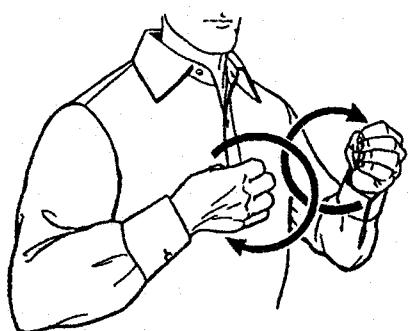
الإثارة- التشويق

اجعل أصابع اليدين منبسطة و بعيدة عن بعضها مع جعل إصبعي السبابية والإبهام لكل يد متلامسين و متوجهين للصدر ، ثم اسحب اليدين للخارج في نفس الوقت .



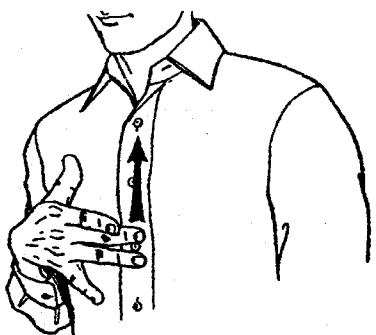
العواطف- الانفعال

اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى ملامسة للصدر و اليد اليمنى بعيدة قليلاً عن الجسم و فى مستوى الصدر ، حرك اليد اليسرى حركة دائريه من الداخل للخارج ، و حرك اليد اليمنى حركة دائريه على الصدر من اليمين لليسار .



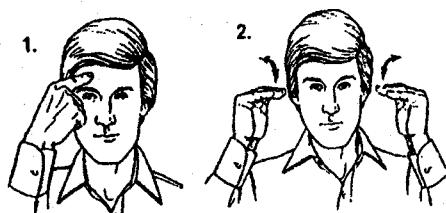
المشاعر- الدوافع- الأحساس

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للصدر، مرر إصبع الوسطى على الصدر من أسفل إلى أعلى .



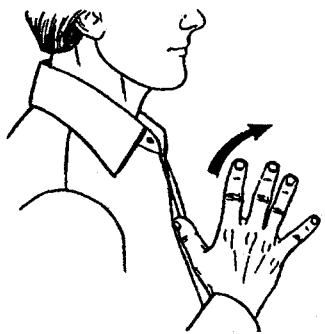
تمني- توقع

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير للجبهه ، ثم ضع اليدين منبسطتين بالقرب من جانبي الرأس و متواجهتين ، ثم حرك أصابع اليدين لأسفل و لأعلى عدة مرات.



نهاية

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متوجهة للأمام
و لأعلى أمام الصدر بحيث يلامس إصبع
الإبهام الصدر ، ثم حرك اليد للأمام حركة
ملتفة من العضم .



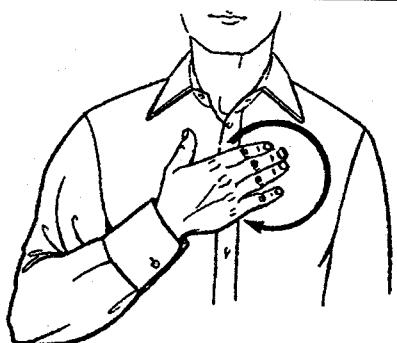
يحب - يعجب

اجعل إصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى
منحنين للداخل و مواجهين للصدر ، ثم
اسحب اليد لأسفل مع ضم إصبعي السبابية
و الإبهام لبعضهما .



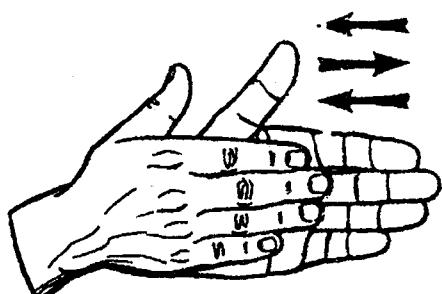
يسعد - يستمتع - يؤهل - استعداد

اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملامسة
للصدر، ثم حرك اليد على الصدر حركة
دائريه .

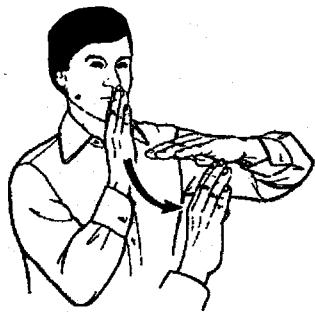


لهفة - طموح - قلق

اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين
ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما معاً للأمام
وللخلف عدة مرات .



متواضع . وديع . معتدل



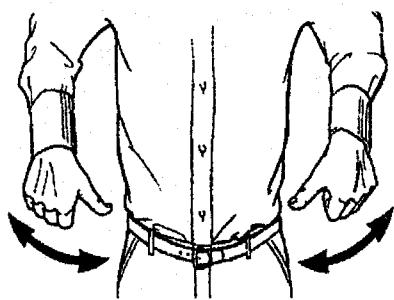
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل ، و اليد اليمنى منبسطة و عموديه
على الفم ، ثم حرك اليد اليمنى ليلامس
أطراف أصابعها راحة اليد اليسرى من
أسفل.

فخور . متفطرس



اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه بحيث
يلامس إصبع الإبهام الصدر ، ثم مرر إصبع
الإبهام لأعلى أمام الصدر .

يتفاخر . تفاخر . يتبااهي



اجعل اليدين منق卜ضتين و فى مستوى الوسط
و يشير إصبعا الإبهام إلى الداخل ، ثم حرك
اليدين للداخل والخارج عدة مرات .

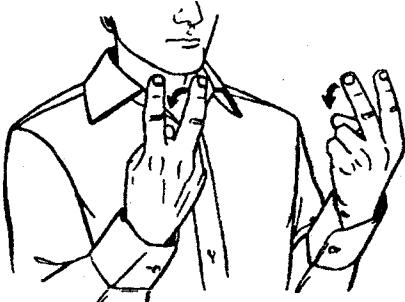
حسد



اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى بين
الأسنان الأمامية ، ثم حرك اليد برفق من
المعصم يميناً و يساراً .

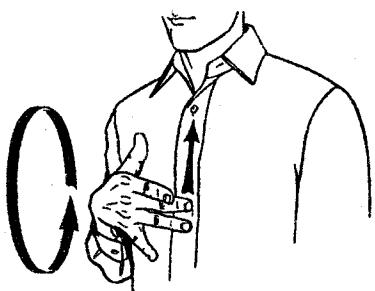
زهو

اجعل إصبعي السبابية والوسطى لليدين منبسطين و متوجهين لأعلى و باقى أصابع اليدين منقبضتين ، ثم حرك إصبعي السبابية والوسطى لليدين للداخل و الخارج عدة مرات .



الشفقة . العطف . الرحمة . التعاطف

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للصدر ، ثم حرك إصبع الوسطى الملمس للصدر لأعلى ، ثم حرك اليد حركة دورانيه للخارج .



محنة . ضيق الخلق . تقلب المزاج

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل قليلاً و اليد أمام الوجه ثم حرك اليد من المعصم لأعلى و لأسفل قليلاً .



ساخط . مستاء . غاضب . مشمنز

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل مع الضغط قليلاً على الصدر ، ثم حرك اليد من المعصم حركة نصف دائريه خفيقه في الاتجاهين .

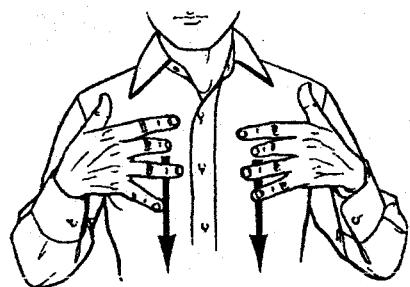


خيور، حسود



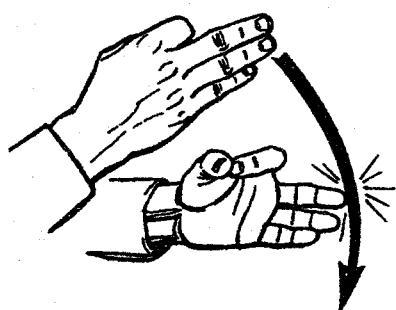
اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى مستقيماً وملامس للجانب الأيمن للفم مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد حركة نصف دائريه من المعصم في اتجاه الخارج .

القبضان النفس - احمد الهمه



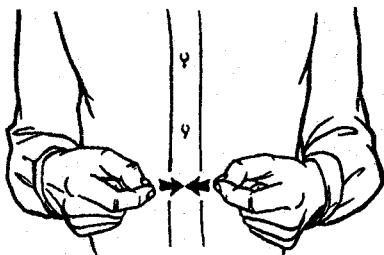
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للصدر مع جعل إصبعي الوسطى للليدين يلامسان الصدر ، ثم حرك اليدين لأسفل .

الظلم

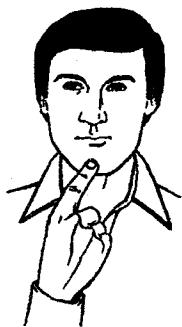


اجعل أصابع اليدين منبسطتين ومتقابلتين مع جعل إصبعي السبابية والإبهام لكل يد يكون شكل دائرة ، ثم ثبت اليد اليسرى وحرك اليد اليمنى أمامها من أعلى لأسفل .

الانتقام

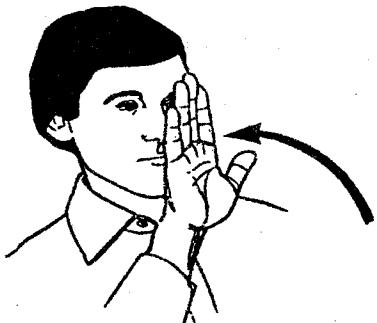


اجعل اليدين منق卜ضتين و متقابلتين بحيث يكون إصبعي السبابية والإبهام لكل يد شكل دائرة ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما ليتقابلا عند نقطه أمام الجسم .



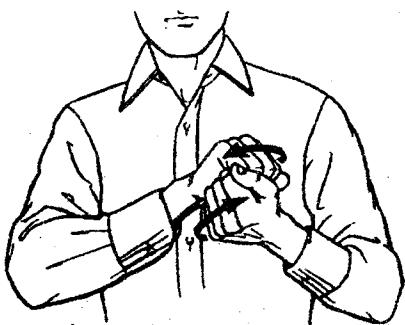
ضيق الأمل

ضع طرف إصبع السبابة لليد اليمنى على الذقن أسفل الفم مباشرةً.



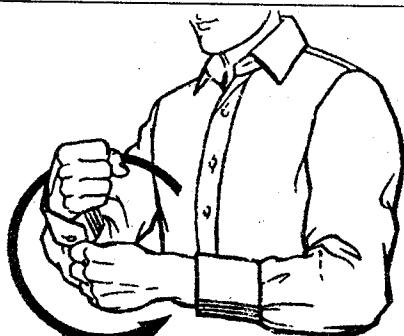
الخطاط

ارفع اليـد الـيمـنى لـتـبـقـى منـبـسـطـة وـمـتـجـهـة
لـلـلـأـمـام فـي مـوـاجـهـة الرـأـس .



الحزن العميق

اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين حركة دورانية عكس بعدهما.



المعاناة. الحزن

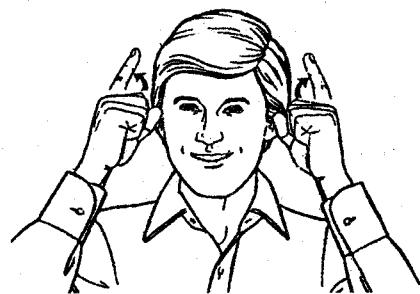
اجعل اليدين منقضتين و اليد اليمنى
متوجهة للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى حركة
دورانية حول معصم اليد اليسرى من أعلى
لأسفل .

الأسف - القلق



اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليسرى أعلى من اليد اليمنى و اليدين أمام الوجه ، حرك اليدين حركة دورانية في نفس الوقت .

مندهش - الذهشه - الذهول



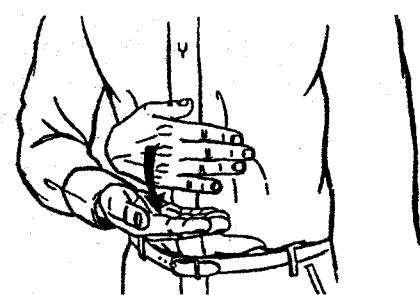
اجعل أصابع اليدين منق卜ضتين و في وضع على جانبي الرأس ، ثم حرك إصبعي السبابية لليدين لأعلى في نفس الوقت .

مصدوم - مرتبك



اجعل اليدين على جانبي الرأس بحيث تكون الأصابع منحنية للداخل قليلاً و يكون إبهام كل يد مواجه لباقي الأصابع ، ثم حرك الإبهام والأصابع لكل يد قرباً وبعدأ عن بعضهما في نفس الوقت .

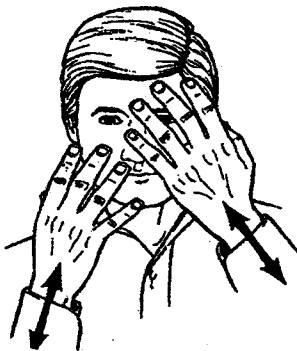
مضطرب



اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملامسه للبطن ، ثم حركها من العصم بحيث تصبح مواجهة لأعلى و يكون جانب راحة اليد ملامس للبطن .

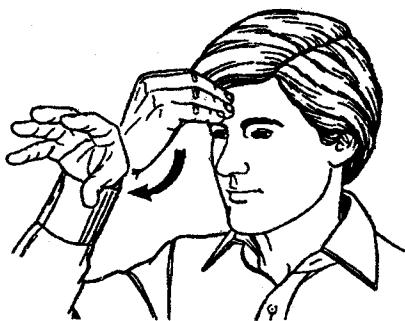
يخرج-خجول

اجعل اليدين منبسطتين أمام الوجه ، ثم حركهما لأعلى و لأسفل بالتبادل عدة مرات.



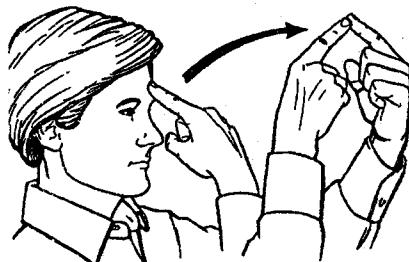
عناية-العناية

اجعل أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنية للداخل تلامس الجبهة ، ثم حرك اليد لتشير أطراف الأصابع إلى الخارج .



الهدف-الطموح

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى في مستوى أعلى من الرأس قليلاً بحيث يشير إلى الداخل ، ثم ضع إصبع السبابية على الجبهة ثم حركه للخارج و لأعلى ليتلامس طرفى إصبعى السبابية لليدين معاً .

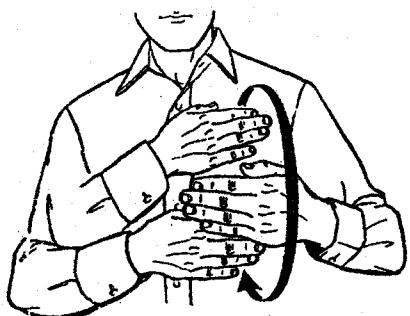


الصبر-التحمل

اجعل اليد اليمنى منقبضه أمام الفم ثم اسحبها لأسفل من تحت الأنف إلى الذقن .

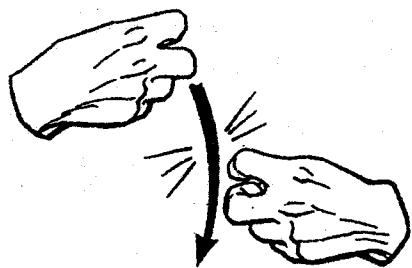


طيب-خيري-مؤدب-كريمة



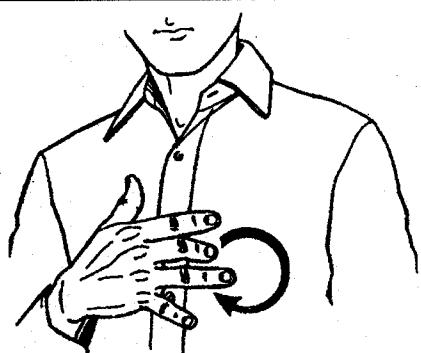
اجعل اليدين منقبضتين على الصدر بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركة دورانية للخارج ثم جهة الصدر لتنستقر أسفل اليد اليسرى.

وضيع-قاسي- بلا قلب



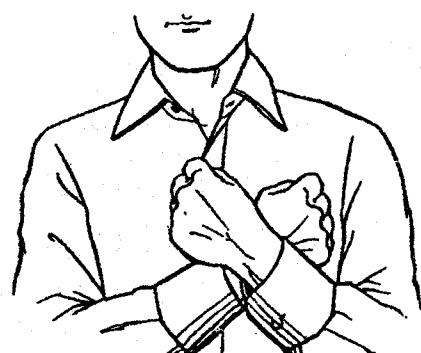
اجعل اليدين منقبضتين و متقابلتين مع مد إصبعي السبابية والوسطي لليدين قليلاً للخارج مع وضع اليد اليمنى أعلى قليلاً من مستوى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لتلامس اليد اليسرى أثناء حركتها .

تقدير المجهود



ضع اليد اليمنى المنبسطة على الجهة اليسرى للصدر ، ثم ارسم دائرة بواسطه إصبع الوسطي .

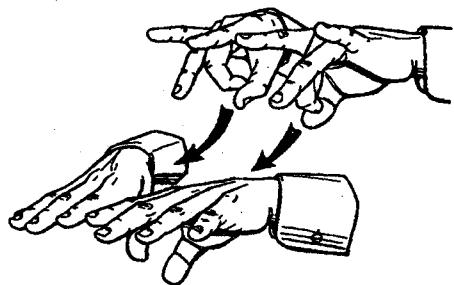
الحب



ضع اليدين منقبضتين و متقاطعتين على الجهة اليمنى من الصدر .

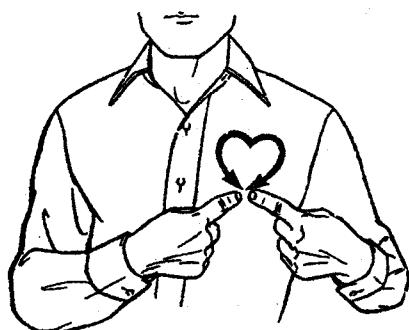
الكراهيه . اشمأذ من . استفظع

اجعل أصابع اليدين مواجهتين لأسفل مع صنع شكل دائريتين بواسطة إصبعي السبابية والوسطى لكل يد على حده ، ثم حرك اليدين للأمام ولأسفل مع بسط أصابع اليدين.



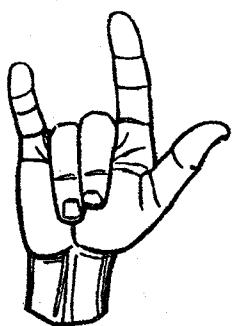
القلب . العواطف

يرسم شكل القلب بواسطة إصبعي السبابية للليدين معاً على الجهة اليسرى من الصدر .



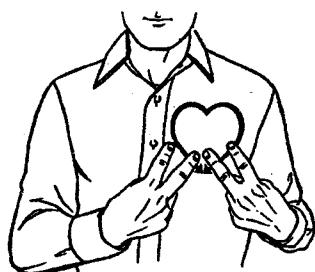
أنا أحبك

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متوجهة لأعلى و مواجهة للخارج ، ثم ضم إصبعي الوسطى و البنصر إلى راحة اليد .



محب . محبه . رساله غراميه

يرسم شكل القلب بواسطة إصبعي السبابية والوسطى للليدين معاً على الجهة اليسرى من الصدر .



منفرد . وحيد . موحش

اجعل أصابع اليد اليمنى متقبضه ، ثم اسحب إصبع السبابية لأسفل أمام الفم.



مفضل

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأسفل بحيث يلامس طرف إصبع الوسطى أسفل الذقن من المنتصف مع تحريك اليد جهة الفم قليلاً .



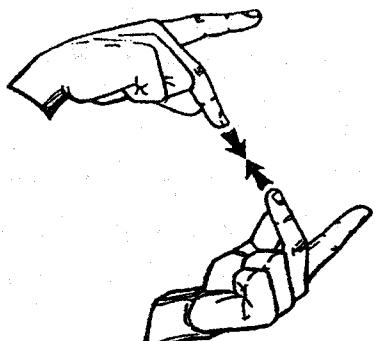
خاص . استثنائي . فائق . فريد

اجعل إصبع السبابية لليد اليسرى يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم اسحب إصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى من أسفل إلى أعلى على إصبع السبابية لليد اليسرى .



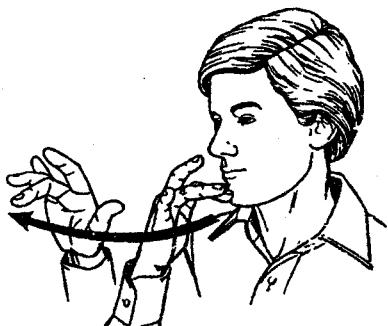
تماماً . تام . كامل

اجعل إصبع السبابية لكل يد متعد للخارج مع جعل إصبع الوسطى يلامس إصبع الإبهام ، ثم اجعل اليدين متقابلين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى ، حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتلامس أطراف أصابع الوسطى لليدين .



محظوظ

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل بحيث يلامس طرف إصبع الوسطى أسفل الذقن ، ثم حرك اليد للخارج مع تغيير وضعها لتصبح متوجهة للخارج .



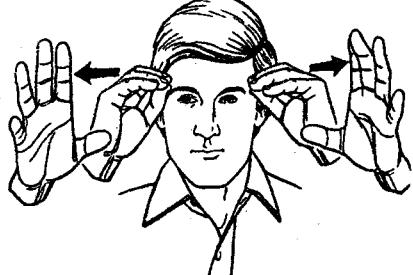
مهم - ميزة - قيمة - مفيدة - ثمين

اجعل أصابع اليدين منبسطتين وومواجهتين لأسفل مع صنع شكل دائرة بواسطة إصبعي السبابية والإبهام لكل يد ، ثم اسحب اليدين معاً من الخارج للداخل لتصنعا شكل دائرة .



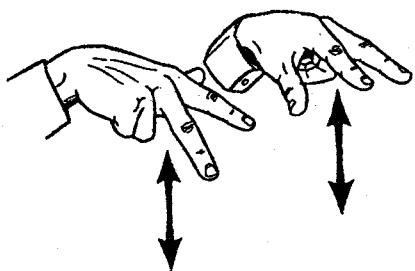
مؤلم - فاجع - بشع - مؤثر

ضع اليدين وأصابعهما منحنية للداخل على جانبي الرأس بحيث تكون اليدين في وضع متقابل ، ثم حرك اليدين في نفس الوقت جانباً للخارج مع بسط أصابع اليدين .

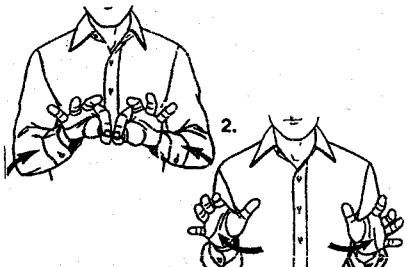


غير بارع - غير متقن - غير ملائم

اجعل أصابع الإبهام والسبابة والوسطى لليدين منبسطة مع قبض باقي الأصابع بحيث تكون اليدين مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل ولأعلى .

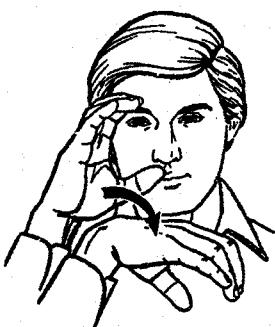


تافه - دون فائد



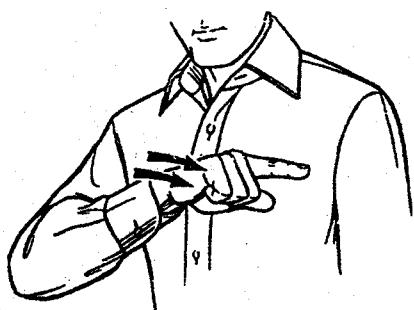
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل مع صنع شكل دائريين بواسطة إصبعي السبابية والإبهام لكل يد ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتماس الدائرتين ، ثم حرك اليدين تجاه الخارج مع بسط أصابع اليدين و جعلهما مواجهتين لبعضهما .

شاذ - ذو صفات غير عادية



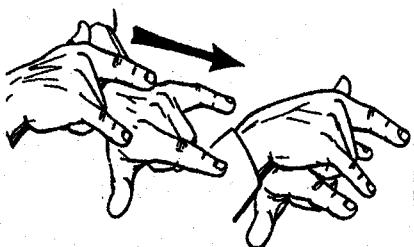
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل قليلاً و في مستوى أمام الوجه ، ثم حرك اليد لأسفل من العصم لتصبح اليد مواجهة لأسفل .

مذنب

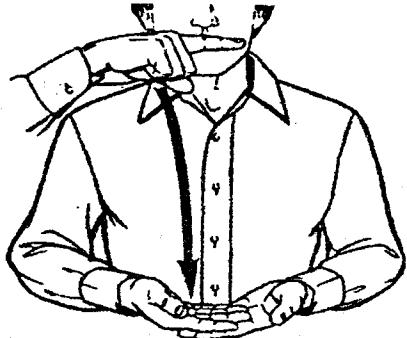


اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابية و جعله يشير تجاه اليسار ، ثم حرك اليد تجاه اليسار عدة مرات .

شاشة - مخادع - ماكر

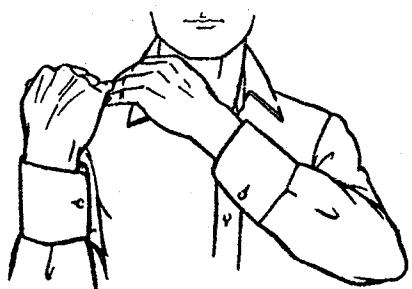


اجعل أصابع اليدين مواجهتين لأسفل مع قبض إصبعي الوسطي والبنصر و بسط باقي أصابع اليد ، ثم اسحب اليد اليمنى فوق اليد اليسرى من الخلف للأمام .



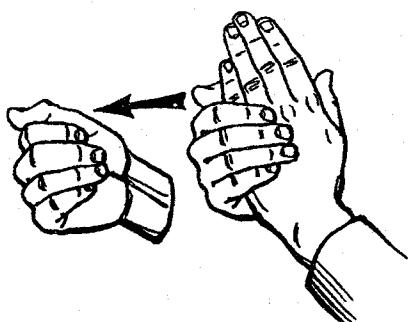
برهان - دليل - امتحان

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأعلى واليد اليمنى منقبضه و يشير إصبع
السبابة جهة اليسار ، ثم حرك اليد اليمنى
لأسفل ل تستقر أعلى راحة اليد اليسرى ومع
جعلها منبسطة و مواجهة لأعلى .



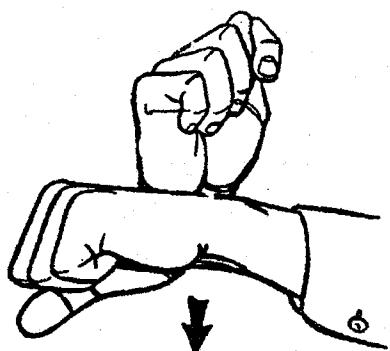
مسئولية - عباء - الزام

اجعل اليدين منبسطتين و مرتكزتين على
الكتف الأيمن .



خبير - مهاره - قادر

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى
مع لف راحة اليد اليمنى حول حافة اليد
اليسرى ، ثم اسحب اليد اليمنى للأمام .



تقليد - حديث منقول

اجعل اليدين منق卜تين بحيث تكون اليد
اليسرى مواجهة لأسفل و اليد اليمنى
متوجهة لأعلى و اليدين متلامستين و فى
وضع عمودي ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل
فى نفس الوقت .

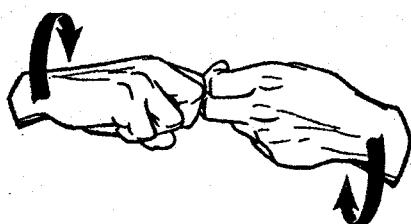
وعد

اجعل اليد اليسرى منقبضة ومتوجهة للأمام مع وضع إصبع السبابية لليد اليمنى أمام الفم وقبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لترتكز على اليد اليسرى مع بسط أصابع اليد وجعلها مواجهة لليد اليسرى .



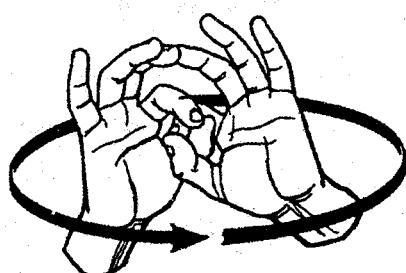
مشكله - معضله

اجعل اليدين منقيضتين و متواجهتين ومتلامستين عند إصبعي السبابية والوسطي مع مد إصبعي السبابية والوسطي قليلاً للأمام ، ثم لف اليدين عكس بعضهما من المعصمين .



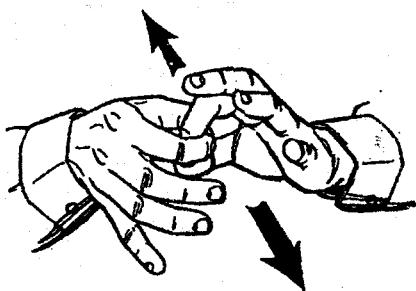
يتعاون

اجعل أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل مع تشبيك إصبعي السبابية والإبهام للليدين لصنع دائرتين متتشابكتين ، ثم حرك اليدين معًا حركة دائرية أفقيّة .



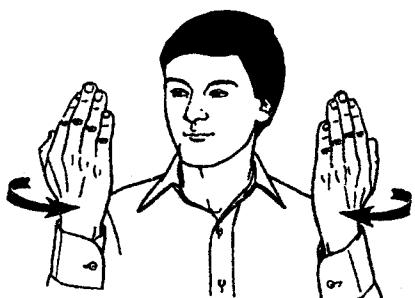
الترابط، الانتماء، القرابه

اجعل إصبعي السبابية والإبهام للليدين على شكل دائرتين متتشابكتين معًا ، ثم حرك اليدين معًا للأمام و للخلف عدة مرات .



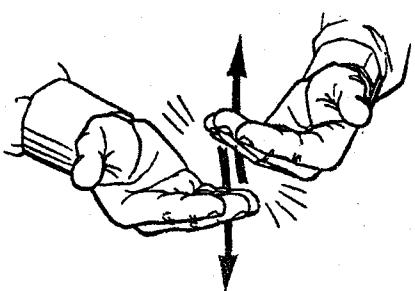
قارن-ناقض

اجعل اليدين منبسطتين و متوجهتين لأعلى و مواجهتين للخارج ، ثم حرك اليدين معاً حركة التفافية بحيث تصبح راحتا اليدين مواجهتين للوجه .



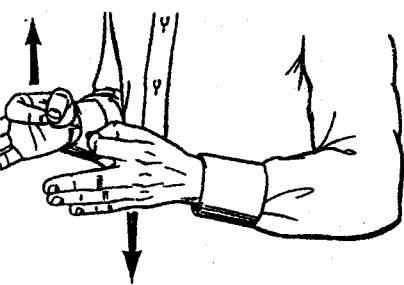
على أي حال-بغض النظر

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى ، ثم حرك اليد اليسرى لأعلى ولأسفل مع جعلها تمس اليد اليمنى أثناء حركتها .



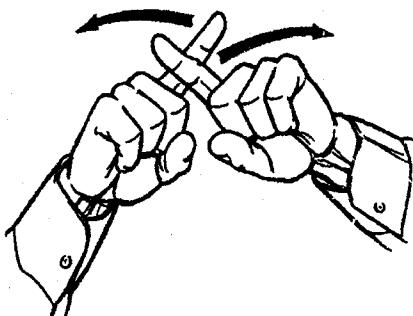
أداة الشرط "لو"

اجعل اليدين منبسطتين و متوجهتين ومتوجهتين للأمام مع جعل إصبعي السبابية والإبهام لكل يد يصنع شكل دائرة ، ثم حرك اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل .



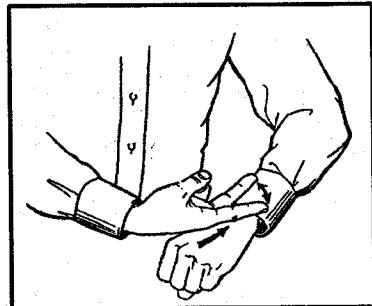
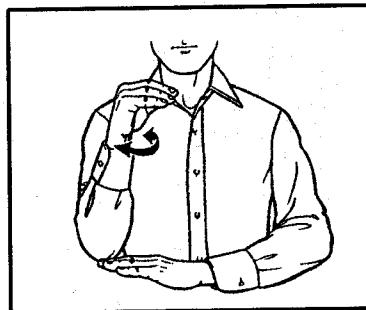
لكن-بالرغم من-على أن

اجعل اليدين منققيبتين و متوجهتين لأعلى مع مد إصبعي السبابية للليدين وجعلهما متلاصتين ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما معاً في نفس الوقت .



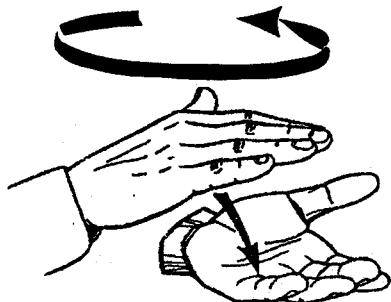
الفَصْلُ العَاشرُ

الرِّسَةُ وَالوَظَائِفُ وَمَعَاصِيمُ الْجَهَابِلِ



الكليه

اجعل اليدين مبسطتين و متواجهتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى من تحريك اليد اليمنى حركه دائريه أفقية، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليد اليسرى.



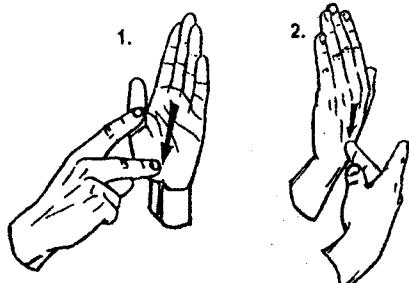
طالب جامعى

اجعل اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه في مستوى العين منقبضة مع مد إصبعي السبابه والإبهام للأمام، ثم اسحب اليد للخلف مع ضم إصبعي السبابه والإبهام.



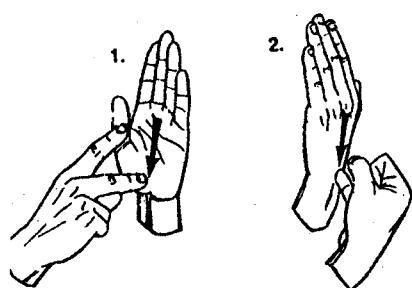
برنامجه

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى، ثم مرر إصبعي السبابه والوسطي لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل من الأمام ثم من الخلف .



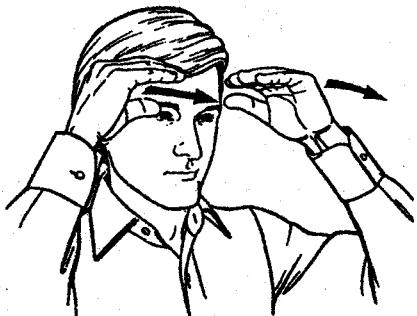
مشروع

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى، ثم مرر إصبعي السبابه والوسطي لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل من الأمام ثم من الخلف مرر طرف إصبع الصغرى .



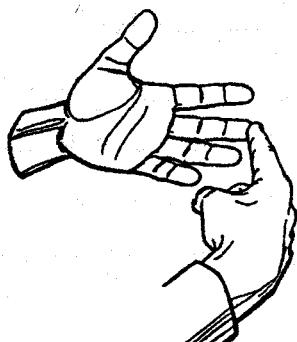
يعلم

اجعل اليدين في مستوى على جانبي الرأس بحيث تكون أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل و أصابع كل يد مواجهة للأمام ، ثم حرك اليدين معاً للأمام .



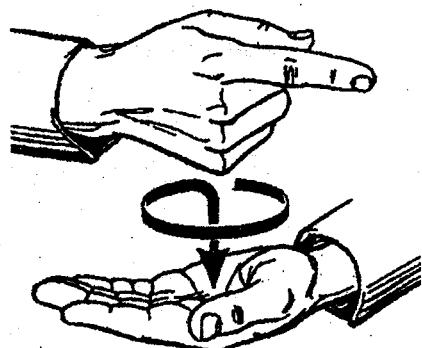
الطالب بالسنة الثانية

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة للأمام ، ثم ضع طرف إصبع السبابية اليمنى على طرف إصبع الوسطى لليد اليسرى .



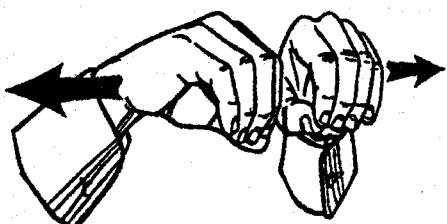
التخرج

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى واليد اليمنى أعلى اليد اليسرى و منقبضه ويشير إصبع السبابية لها إلى جهة اليسار ، ثم حرك اليد اليمنى حركة دائريّة أفقيّة ثم لأسفل جهة راحة اليد اليسرى .

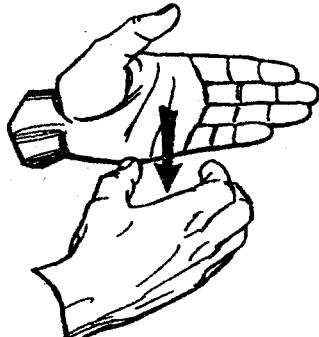


الشهادة العليا

اجعل أصابع اليدين منحنية للداخل واليدين متوجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج في نفس الوقت .



فصل في كتاب



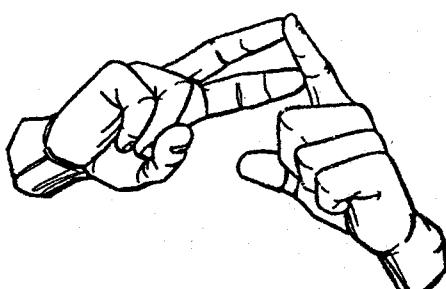
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج ، ثم اسحب أصابع اليد اليمنى المنحنية للداخل أمام راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .

قطعة مقتبسة



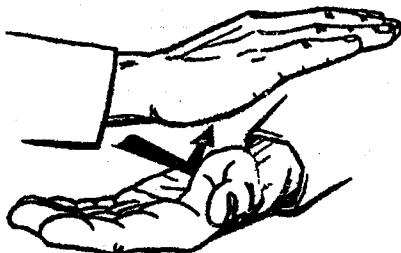
اجعل إصبعي السبابية والوسطى لليدين منحنين قليلاً على شكل زاوية قائمة ومتقابلان مع قبض باقي أصابع اليدين ، ثم حرك اليدين من المعصمين حركة نصف دائريه .

المصطلحات



اجعل إصبع السبابية لليد اليسرى متقدماً على قبض باقي أصابع اليد ، مع وضع أطراف إصبعي السبابية والوسطى المتتدلين لليد اليمنى على إصبع السبابية لليد اليسرى .

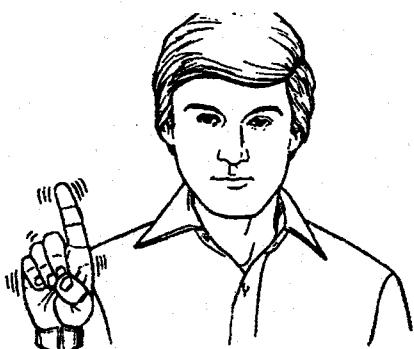
ورقة



اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى من اليمين إلى اليسار بحيث تتماس راحة اليدين معًا أثناء الحركة .

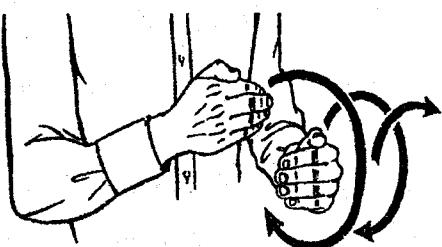
قاموس

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابية لأعلى ، ثم حرك اليد حركة اهتزازية بسيطة .



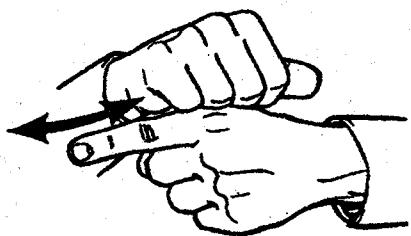
عملية - إجراءات

اجعل أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل واليدين مواجهتين للداخل ، ثم حرك اليدين بالتبادل حركة دورانية رأسية .



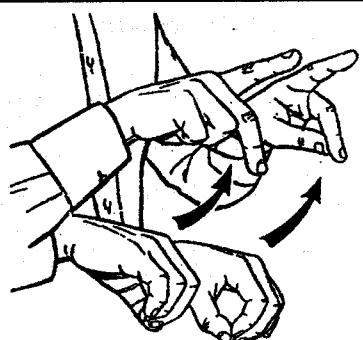
يمارس - نظام

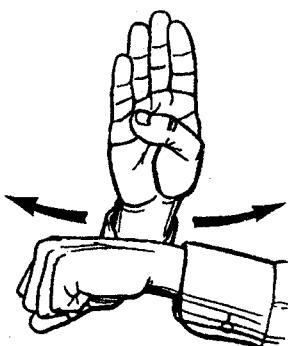
اجعل اليد اليسرى منقبضة مع مد إصبع السبابية للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة للأمام و للخلف على إصبع السبابية اليسرى .



فرصه مناسبه

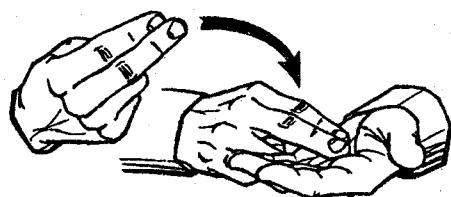
اجعل أصابع اليدين منحنية للداخل ومواجهتين لأسفل ، ثم حركهما لأعلى مع مد إصبعي السبابية و الوسطي لليدين .





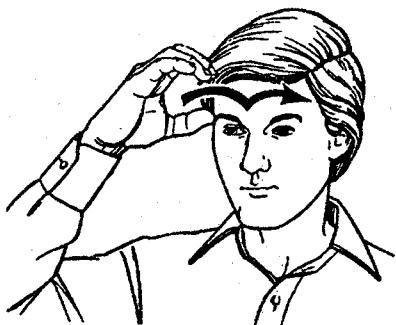
مشغول . منشغل بعمل معين

اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل مع وضع اليد اليمنى خلف اليد اليسرى و في وضع عمودي مع جعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للخارج و متوجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم يميناً و يساراً .



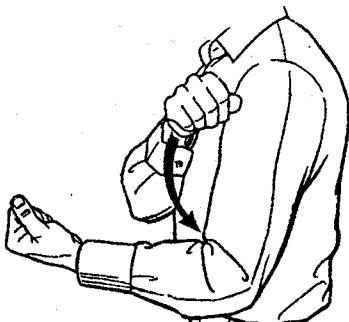
توقيع . تسجيل

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى مع مد إصبعي السبابية و الوسطى لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى ليستقر إصبعي السبابية و الوسطى على راحة اليد اليسرى .



الحاسب الآلي

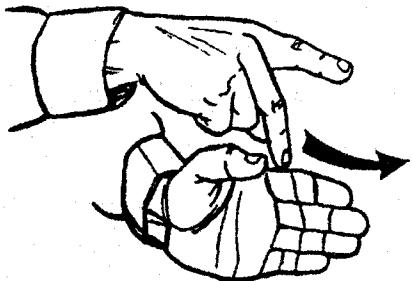
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل قليلاً و اليد في مستوى الرأس ، ثم حرك اليد من اليمين إلى اليسار على مراحل مع خفض و رفع اليد قليلاً .



السلطه . الطaque

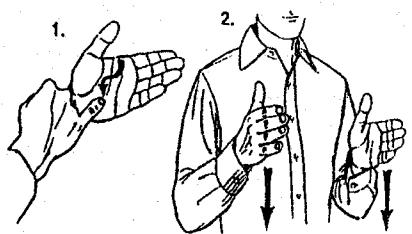
اجعل اليد اليسرى منقبضة و متوجهة للأمام واليد اليمنى منقبضه و مستقره على الجهة اليمنى للصدر، ثم حرك اليد اليمنى ل تستقر على مرفق اليد اليسرى من الداخل.

مهنة - مهني - ذو كفاءة مهنية



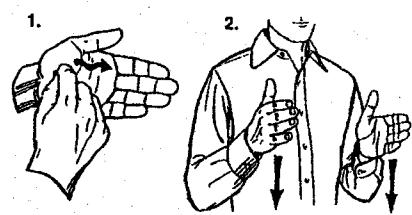
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة جهة اليمين و مواجهة للخارج ، مع جعل إصبع السبابه لليد اليمنى ممتد للأمام و إصبع الوسطى ممتد لأسفل مع قبض باقي الأصابع ، ثم حرك اليد اليمنى من الخلف للأمام أعلى اليد اليسرى.

الفنان - الرسام



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج، ثم حرك إصبع الصغرى لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .

الكاتب - المراسل الصحفي



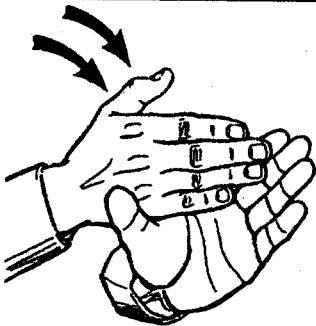
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .

المصور



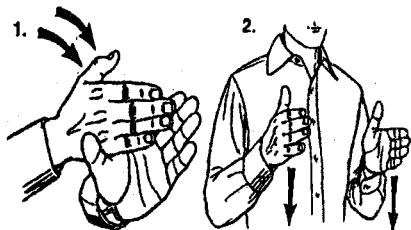
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى و مواجهة للخارج ، ثم حرك اليد اليمنى المنحنيه قليلاً للداخل من على الجانب الأيمن للوجه لتسقى على راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .

علم النفس



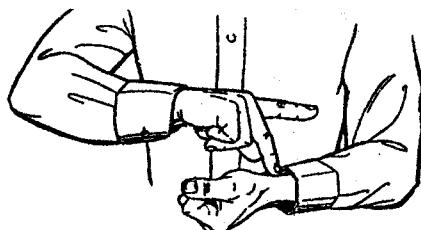
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل و أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام بين إصبعي الإبهام و السبابية لليد اليسرى .

العالم النفسي



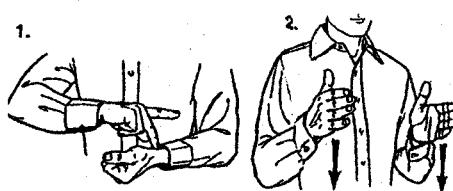
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل و أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام بين إصبعي الإبهام و السبابية لليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .

الطب النفسي والعقلي



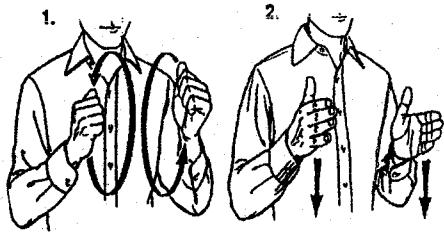
اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهة لأعلى ، و اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى ممتد جهة اليسار و إصبع الوسطى ممتد لأسفل ، ثم ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى .

الطبيب النفسي والعقلي



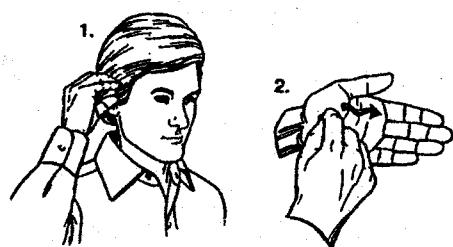
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، و اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى ممتد جهة اليسار و إصبع الوسطى ممتد لأسفل ، ثم ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .

ممثل - ممثلة



اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين للأمام ،
ثم حركهما حركة دائريه رأسية عكس
بعضهما ، ثم اجعل اليدين منبسطتين
ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس
الوقت .

سكرتير



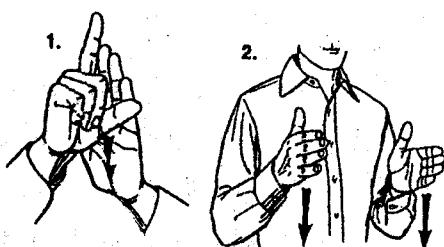
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً
للداخل و اليد على الجانب الأيمن للرأس ،
ثم اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
للخارج ، و حرك إصبع السبابية لليد اليمنى
على راحة اليد اليسرى .

طبيب الأسنان



اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً
للداخل مع مد إصبع السبابية لأعلى و اليد
على الجانب الأيمن للفم .

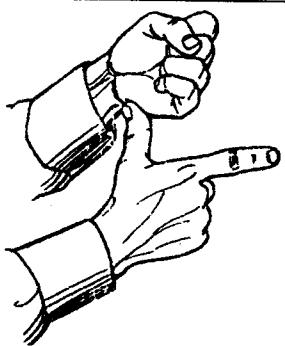
المحامي



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى
و اليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى مع مد
إصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى
و تحريرك اليد لأسفل ، ثم اجعل اليدين
منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل
في نفس الوقت .

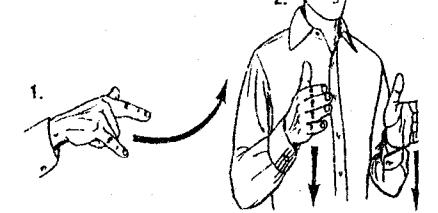
المساعد

اجعل اليد اليسرى منقبضه ، ثم ضع اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى بحيث يلامس طرف إصبع الإبهام معصم اليد اليسرى مع مد إصبع السبابية لليد اليمنى للأمام .



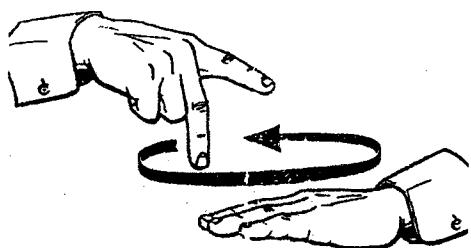
الطيار

اجعل إصبعي الوسطي والبنصر لليد اليمنى منق卜ين مع مد باقى أصابع اليد للأمام ، ثم حرك اليد للأمام ولأعلى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .



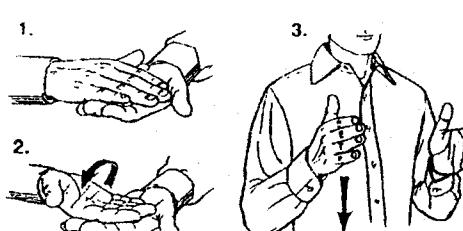
القاعدہ

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للأسفل ، و اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى مع مد إصبع السبابية للأمام و إصبع الوسطي للأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دائريه أفقية .

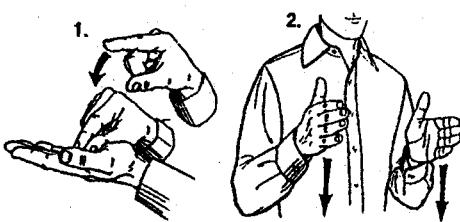


رئيس الطهاه

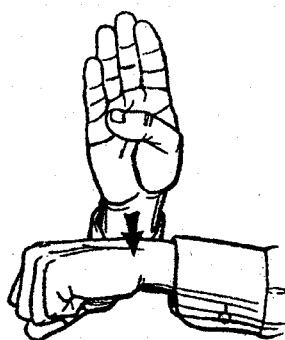
اجعل راحتي اليدين منبسطتين ومتواجهتين و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم إعكس وضع اليد اليمنى لتصبح مواجهة لأعلى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .



الطباعةه . آلة الطباعه



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى و إصبعى السبابه و الإبهام ممتدان ليستقرا على راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .



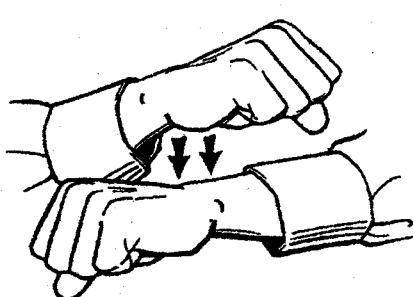
رئيس العمل

ضع اليد اليمنى على الكتف الأيمن مع جعل أصابع اليد منحنية قليلاً لأسفل .



العمل الخاص

اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهة لأسفل و اليد اليمنى خلف اليد اليسرى ومنبسطة و متوجهة لأعلى و مواجهة للخارج ، ثم حرك راحة اليد اليمنى تجاه معصم اليد اليسرى .

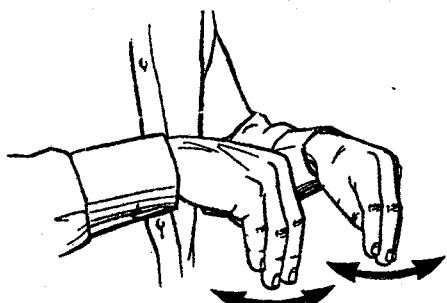


الوظيفه الحكوميه

اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل و متقطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل تجاه معصم اليد اليسرى .

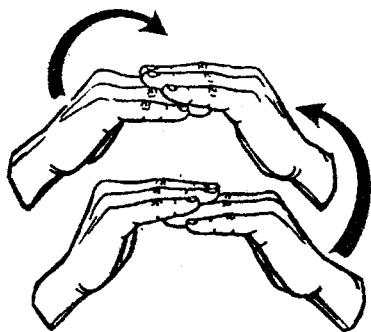
البيع - المتجر - المخزن

اجعل أصابع اليدين منحنية و مدلاً لأسفل ، ثم حرك اليدين معاً للداخل وللخارج عدة مرات .



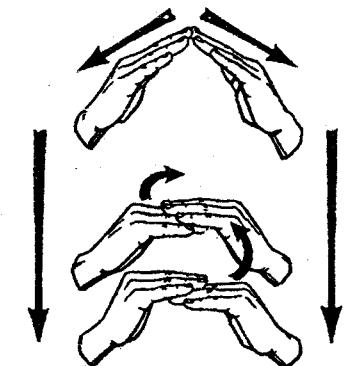
عملية البناء - التكوين والإنشاء

اجعل أصابع اليدين منحنتين قليلاً واليدين مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليسرى لتصبح أعلى اليد اليمنى وهكذا .



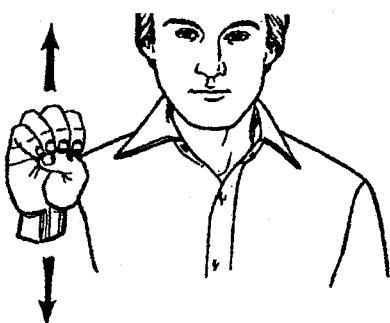
المبني

اجعل أصابع اليدين منحنتين قليلاً واليدين مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليسرى لتصبح أعلى اليد اليمنى وهكذا ثم اجعل أطراف أصابع اليدين متصلة ، ثم اسحب اليدين للخارج وأسفل .



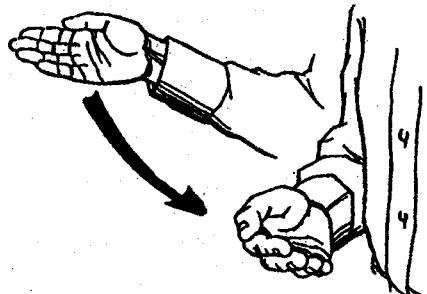
الرافعه

اجعل اليد اليمنى منقبضه و مواجهة للخارج و متوجهة لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى وأسفل .



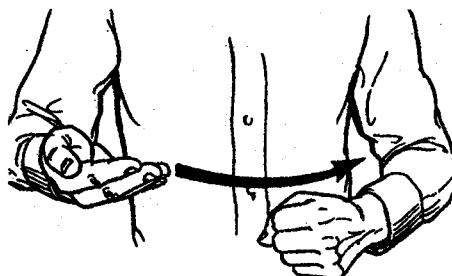
المستخدم - الموظف

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى
و ممتد للخارج ، ثم حرك اليد للداخل
تجاه الجسم .



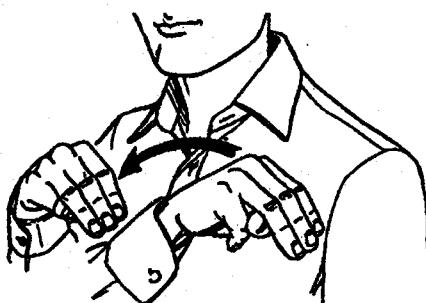
يفصل من عمله

اجعل اليد اليسرى منقبضه و متوجهة للأمام
و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم
حرك اليد اليمنى من اليمين إلى اليسار لتمر
أعلى اليد اليسرى .



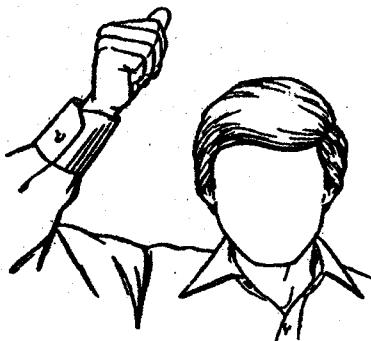
العضو - عضوفى تنظيم أو هينه

ضع اليد اليمنى بالقرب من الجهة اليسرى
من الصدر والأصابع منحنية لأسفل ، ثم
حرك اليد للخارج و كأنك تخرج تحقيق
شخصيه من جيبك .



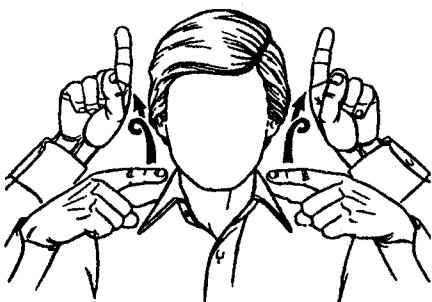
الرئيس

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهة لأعلى
وعلى مستوى أعلى من الرأس .



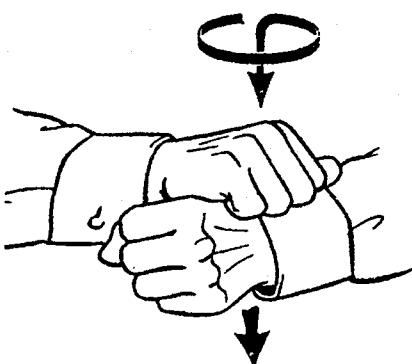
نجاح-إنجاز-توفيق

اجعل أصابع اليدين منقبضتين و إصبعي السبابية متقابلين و اليدين فى مستوى أمام الوجه ، ثم حرك اليدين لأعلى مع لف اليدين ليشير إصبعى السبابية لأعلى .



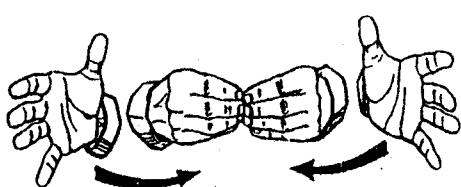
فرصه-ارتباط-استبقاء

اجعل اليدين منق卜ضتين و اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركة دائرية أفقيه ثم لأسفل لتسقى على اليد اليسرى المنقبضه ، ثم حرك اليدين لأسفل .



لقاء-اجتماع

اجعل اليدين منبسطتين و متوجهتين للخارج و متقابلتين ، ثم حركهما لتصبح أطراف أصابع اليدين متماسة.



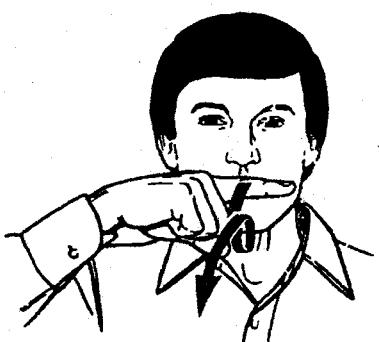
محادثه- مقابله شخصيه

اجعل إصبعى السبابية لليدين يشيرا لل Ferm وباقى أصابع اليدين منقبضه ، ثم حرك اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل .



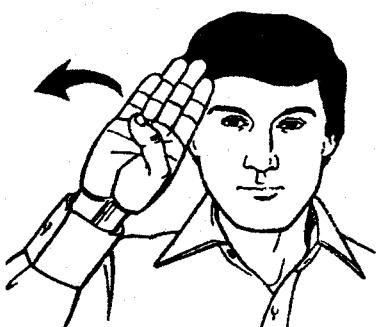
يتكلم . يخبر عن شيء

اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى أمام الفم
يشير إلى اليسار ، ثم حرك اليد لأسفل مع
تحريكها حركة دورانية واحدة .



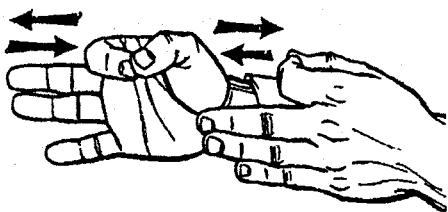
الترحيب . التحية

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة
للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى راحة اليد ،
ثم ضع اليد على الجانب الأيمن للجبهه ،
ثم حركها للخارج .



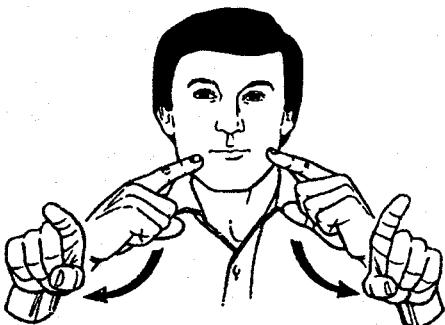
الشرح . الوصف . التحديد

اجعل إصبعي السبابية والإبهام لليدين على
شكل دائريتين مع ممد باقى أصابع اليدين
للأمام ، ثم حرك اليدين للأمام و للخلف .

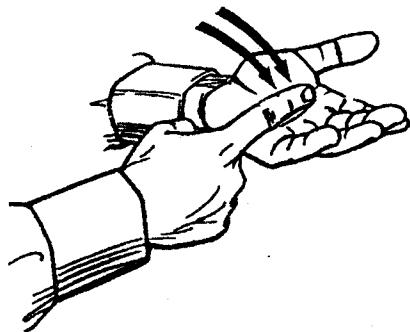


يعلن . ينتهي . يدعى

اجعل إصبعي السبابية لليدين يشيرا إلى الفم ،
ثم حرك اليدين لأسفل وللخارج .

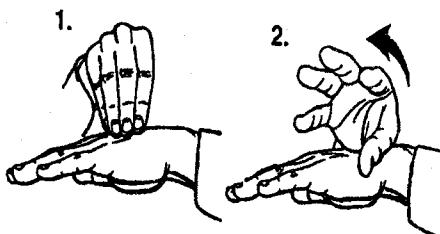


يناقش

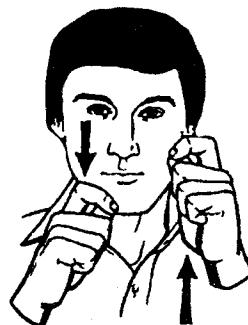


اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابية لليد اليمنى
ليستقر على راحة اليد اليسرى عدة مرات .

النصيحة . ينصح . يستشير



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل ، وأصابع اليد اليمنى منحنيه
لأسفل بحيث تلامس أطراف الأصابع ظهر
راحة اليد ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام مع
مد أصابعها بعيداً عن بعض .



التعبير عن شئ معين

اجعل اليدين منق卜تين و متوجهتين لأعلى
مع مد إصبعى السبابية قليلاً لأعلى ، ثم
حرك اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل أمام
الوجه .

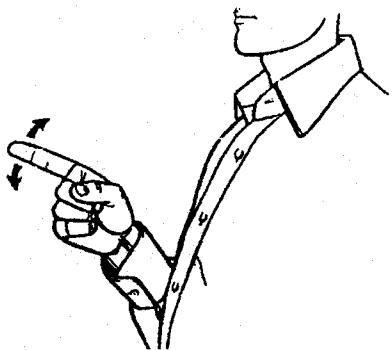
يبلغ . البالغه



اجعل اليدين منق卜تين أمام الصدر بحيث
تكون اليد اليمنى للخارج ، ثم حرك اليد
اليمنى تجاه الخارج على مراحل .

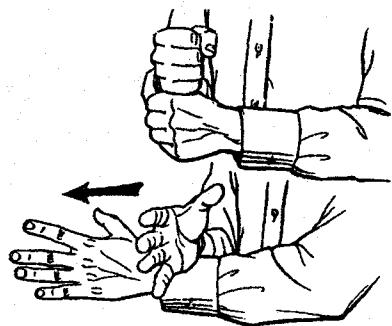
يوبخ-يؤنب

اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للخارج ، ثم حركه لأعلى و لأسفل عدة مرات .



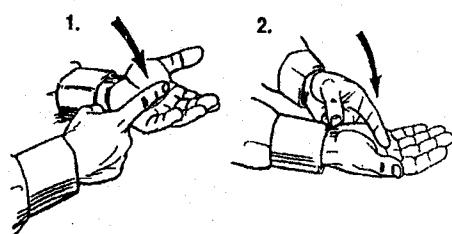
يصبح

اجعل اليدين منقبضتين و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم ضع اليدين في وضع متقطع عند المعصمين مع بسط أصابع اليدين و حركهما للأمام .



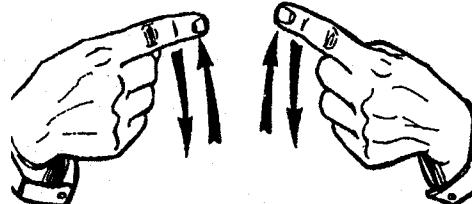
الإثبات-المجادلة

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى ليستقر على راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى ثم حرك إصبع السبابة لليد اليسرى ليستقر على راحة اليد اليمنى .

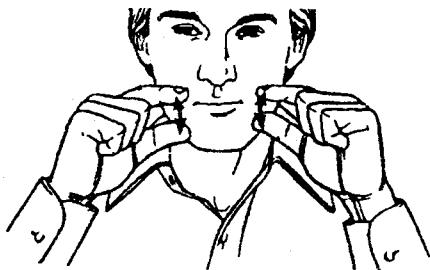


يتشارج-يتنازع

اجعل إصبعي السبابة للليدين ممتدین للداخل و متقابلين على مسافة قريبة من بعضهما ، ثم حركهما بالتبادل لأعلى و لأسفل عدة مرات .



شائعه



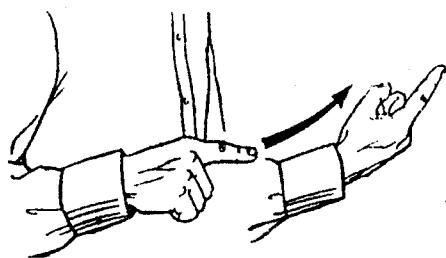
ضع اليدين على جانبي الفم ، مع قبض أصابع اليدين و مد إصبعي السبابية والإبهام لكل يد ، ثم حرك إصبعي السبابية والإبهام لكل يد تجاه بعضهما و للخارج عدة مرات .

أذنوه



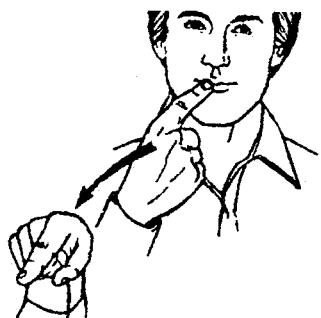
اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى يشير جهة اليسار أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه اليسار.

السب



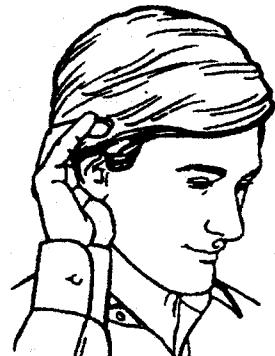
اجعل إصبع السبابية لليد اليمنى ممتد للأمام مع قبض باقى أصابع اليد و جعلها مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد لأعلى و للأمام مع لف اليد لتصبح مواجهة لأعلى .

الأمر-يأمر



ضع طرف إصبع السبابية لليد اليمنى على الفم مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد للخارج مع جعل إصبع السبابية يشير للخارج .

السمع



اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للخارج
قليلًا بحيث تكون محيطه بالأذن اليمنى من
الخلف .

التحية



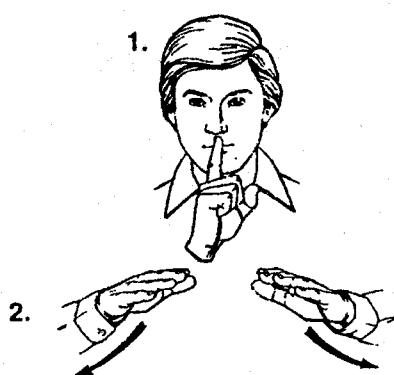
ضع أطراف أصابع اليدين على الفم واليدين
منبسطتين و مواجهتين لأسفل ، ثم حرك
اليدين معاً للخارج ، و من المفضل أن يبتسم
الوجه أثناء تأدية هذه الإشارة .

الهمس - يهمس



ضع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للفم
بحيث تكون أصابعها منحنية قليلاً للداخل.

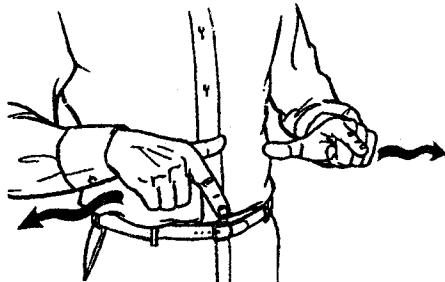
هادئ - مسالمة - مطمئن



اجعل إصبع السبابحة لليد اليمنى متوجه
لأعلى مع قبض باقي أصابع اليد و وضع
السبابة على الفم ، ثم اجعل اليدين
منبسطتين و مواجهتين لأسفل مع تحريكهما
جهة الجانبيين وأسفل .

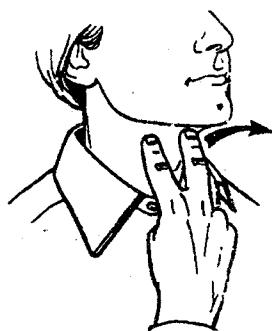
اللغه - اللسان

اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين للخارج ، مع مد إصبعي السبابه والإبهام لكل يد ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين واليد اليسرى جهة الأمام حركه توجيه .



الصوت

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه والوسطي لأعلى و وضعهما أسفل الذقن أمام الحنجره ، ثم حرك اليد للخارج .



سمعي - سماعي

اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع الإبهام و اليد في مستوى الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد حركه دائرية .



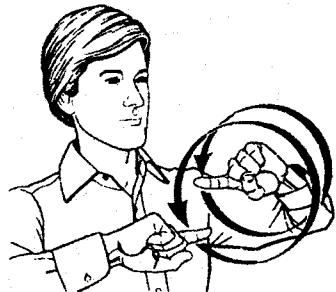
حديث - محاضره - شهاده

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متوجهة للأمام و في مستوى قريب من الرأس ، ثم حرك اليد لأعلى و لأسفل .



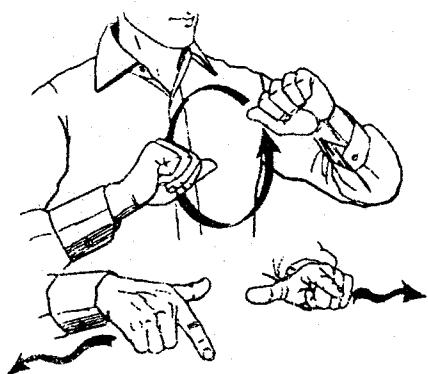
لغة الإشارة

اجعل اليدين منق卜تين و إصبعى السبابية ممتدین و متواجهين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين بالتبادل حركة دورانية رأسية .



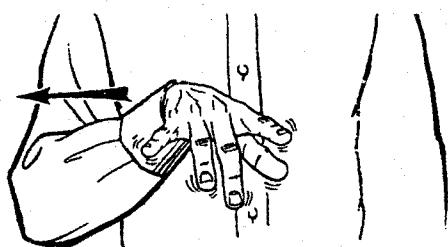
لغة الإشارة الأمريكية

اجعل اليدين منق卜تين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حرك اليد اليمنى حرکه دورانيه ، ثم اجعل اليدين منق卜تين ومتوجهتين للخارج ، مع مد إصبعى السبابية والإبهام لكل يد ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين و اليد اليسرى جهة الأمام حرکه توجيه .



الهجاء. حروف الهجاء

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً واليد مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد حرکه اهتزازية ثم حركها جهة اليمين .

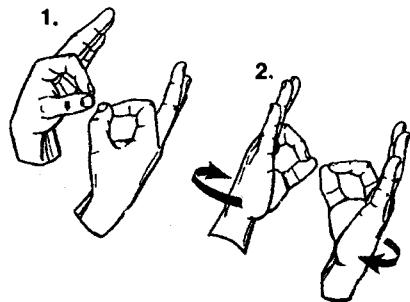


قراءة الشفاه. شفهي

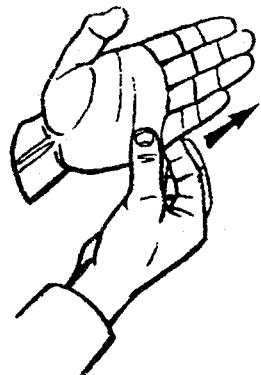
اجعل إصبعى السبابية و الإبهام لليد اليمنى منحنين على شكل زاوية قائمة مع قبض باقى أصابع اليد ، مع وضع اليد أمام الفم ثم حرك اليد حرکه دورانية رأسية .



الترجمة . الشرح

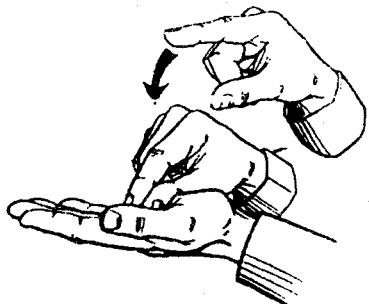


اجعل أصابع اليدين منبسطتين و اليدين متواجهتين مع صنع شكل دائريتين بواسطة إصبعي السبابية والإبهام لكل يد ، ثم أدر اليدين للتتبادل مكانهما .



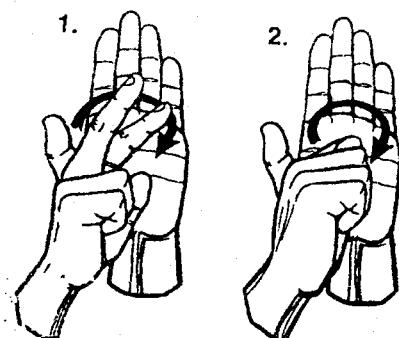
مجله . كتيب . كتابوج

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج مع وضع اليد اليسرى بين إصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى من الخلف للأمام .



جريدة . مطبوعات . منشورات

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى مع مد إصبعي السبابية والإبهام لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل ليستقر إصبعي السبابية والإبهام على راحة اليد اليمنى .



شريط الفيديو

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى و مواجهة للخارج ، مع مد إصبعي السبابية والوسطي لليد اليمنى و قبض باقي أصابع اليد ، ثم حرك اليد اليمنى حركة دورانيه أمام اليد اليسرى ، ثم إقبض أصابع اليد اليمنى و حركها حركة دورانيه مره أخرى .

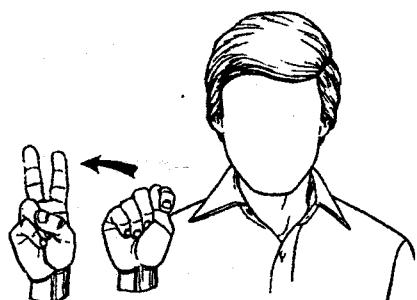
الراديو

ضع اليدين والأصابع منحنية للداخل على الأذنين بحيث تكون اليد اليمنى على الأذن اليمنى واليد اليسرى على الأذن اليسرى .



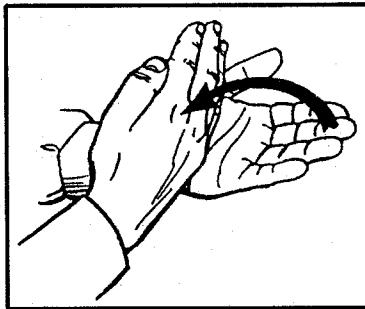
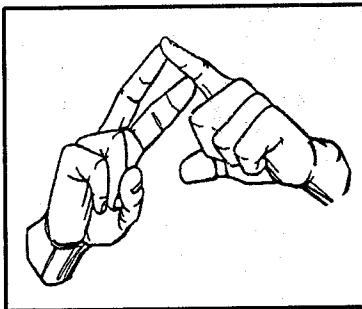
التليفزيون

اجعل اليد اليمنى منقبضه وفى مستوى الكتف اليمنى و مواجهة للخارج ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع مد إصبعي السبابة والوسطى .



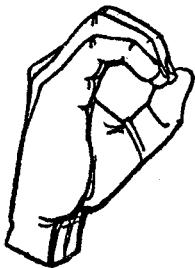
الفَصْلُ الْحَادِي عَشَرُ

الْأَعْدَادُ وَالْمَطَالُ وَالْكَمْبِيَّاتُ



الصفر

اصنع شكل دائره من خلال ضم أصابع اليد اليمنى أمام إصبع الإبهام ، مع جعل اليد متوجهه لأعلى .



الرقم (١)

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه لأعلى .



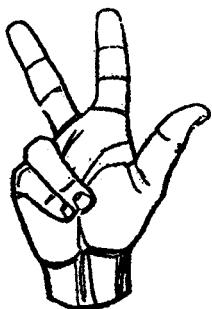
الرقم (٢)

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعي السبابه والوسطى لأعلى.



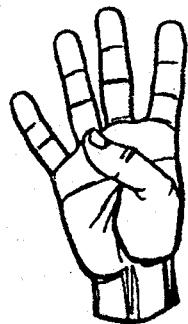
الرقم (٣)

اجعل أصابع الإبهام والسبابه والوسطى لليد اليمنى ممدده لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد .



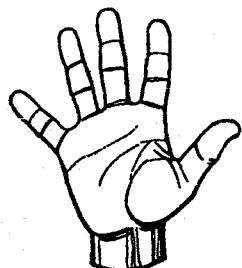
الرقم (٤)

اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع
ضم إصبع الإبهام إلى راحة اليد .



الرقم (٥)

اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى و اليد
منبسطة و متوجهة لأعلى .



الرقم (٦)

اجعل أصابع السبابه والوسطي والبنصر
لليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبعي
الإبهام والصغير إلى راحة اليد .



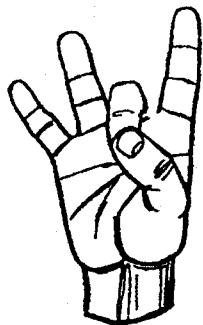
الرقم (٧)

اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع
ضم إصبعي الإبهام والبنصر إلى راحة اليد.



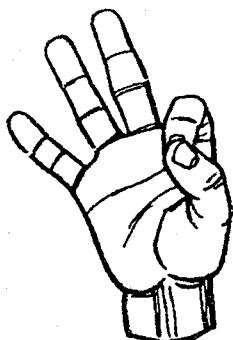
الرقم (٨)

اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبعي الإبهام والوسطى إلى راحة اليد.



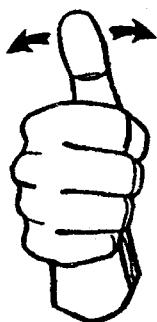
الرقم (٩)

اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبعي السبابه والإبهام إلى راحة اليد.



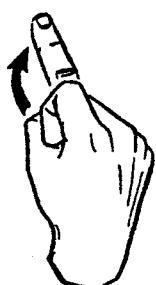
الرقم (١٠)

اجعل اليد اليمنى منقبضه ومتوجهه للخارج مع مد إصبع الإبهام لأعلى وتحريك اليد من المعصم يميناً ويساراً .



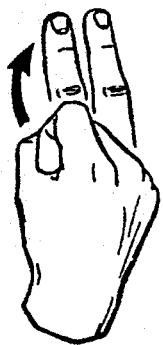
الرقم (١١)

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه لأعلى، ثم مد إصبع السبابه لأعلى.



الرقم (١٢)

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متوجهة لأعلى ،
ثم مد إصبعي السبابه و الوسطى لأعلى .



الرقم (١٣)

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متوجهة لأعلى ،
ثم مد أصابع الإبهام و السبابه و الوسطى
لأعلى .



الرقم (١٤)

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متوجهة لأعلى ،
ثم مد أصابع السبابه و الوسطى و الإبهام
والبنصر لأعلى و ضم إصبع الإبهام لراحة
اليد .

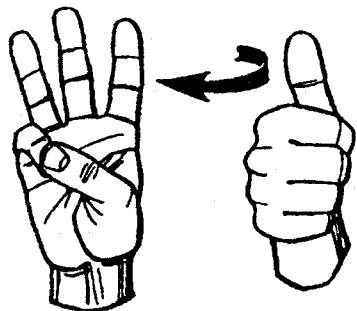


الرقم (١٥)

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متوجهة لأعلى ،
ثم مد أصابع اليد لأعلى .

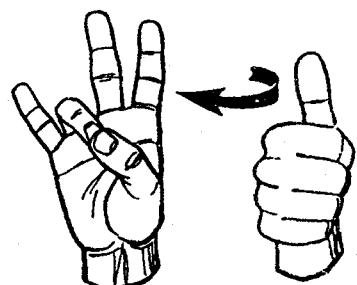


الرقم (١٦)



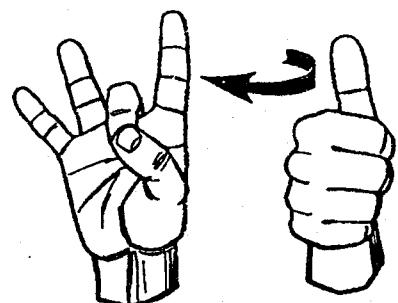
اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهة للأمام
مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد
للأمام مع مد أصابع السبابه و الوسطي
والبنصر و ضم إصبعي الإبهام و الصغرى
لراحة اليد .

الرقم (١٧)



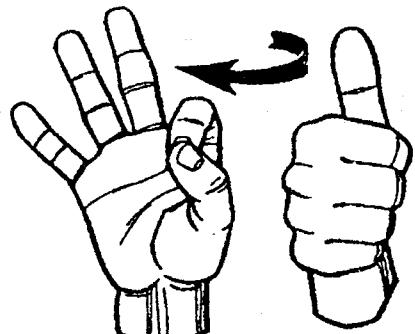
اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهة للأمام
مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد
للأمام مع مد أصابع السبابه و الوسطي
والصغرى و ضم إصبعي الإبهام و البنصر
لراحة اليد .

الرقم (١٨)



اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهة للأمام
مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد
للأمام مع مد أصابع السبابه و البنصر
والصغرى و ضم إصبعي الإبهام و الوسطي
لراحة اليد .

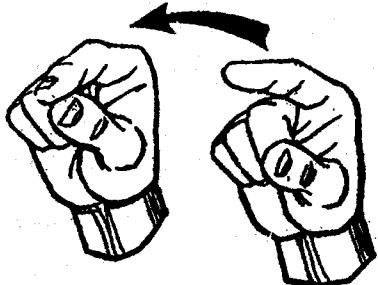
الرقم (١٩)



اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهة للأمام
مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد
للأمام مع مد أصابع الوسطي و البنصر
والصغرى و ضم إصبعي الإبهام و السبابه
لراحة اليد .

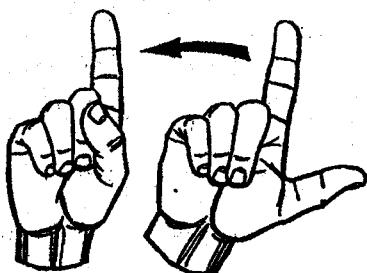
الرقم (٢٠)

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه للأمام مع مد إصبعي السبابه والإبهام ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع ضم إصبعي السبابه والإبهام .



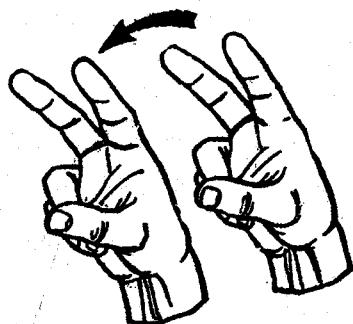
الرقم (٢١)

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه لأعلى مع مد إصبعي السبابه والإبهام ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع ضم إصبع الإبهام لراحة اليد .



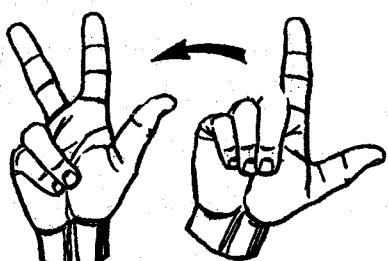
الرقم (٢٢)

اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه والوسطي لأعلى ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع توقف اليد المفاجئ .

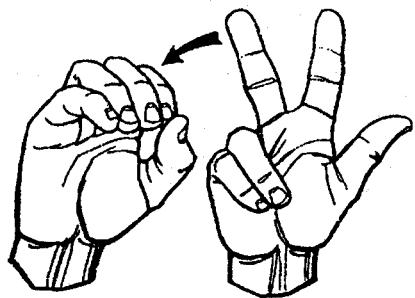


الرقم (٢٣)

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه لأعلى مع مد إصبعي السبابه والإبهام ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع مد إصبع الوسطي .

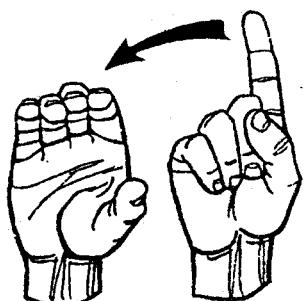


الرقم (٣٠)



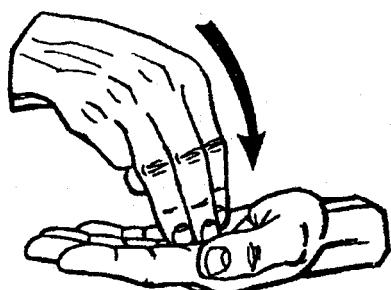
اجعل أصابع اليد اليمنى منبسطة و متوجهه لأعلى مع ضم إصبعي البنصر و الصغرى ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع ضم أصابع اليد لبعضها .

الرقم مائه



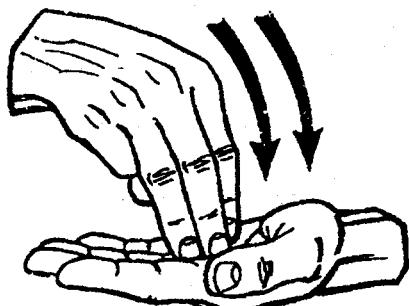
اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه لأعلى مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع جعل الأصابع منحنية للداخل قليلاً .

الرقم ألف



اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أطراف أصابع السبابه والوسطي والبنصر على راحة اليد اليسرى .

الرقم مليون



اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أطراف أصابع السبابه والوسطي والبنصر على راحة اليد اليسرى ثم كرر تحريك اليد اليمنى مرتين .

الربع

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه لأعلى مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد لأسفل مع مد باقي أصابع اليد لأعلى و ضم إصبع الإبهام لراحة اليد .



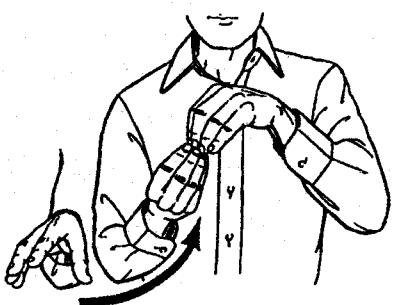
النصف

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه لأعلى مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد لأسفل مع مد إصبع الوسطى .



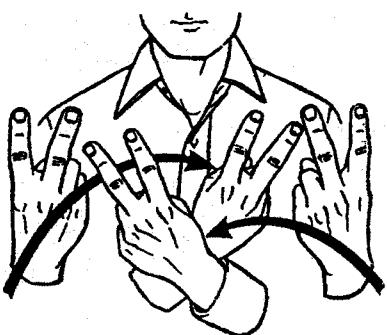
الجمع

اجعل أصابع اليد اليسرى منضمها لبعضها ومتوجهه لأسفل ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى من أسفل لأعلى مع ضمها لتلامس أطرافها أطراف أصابع اليد اليسرى .



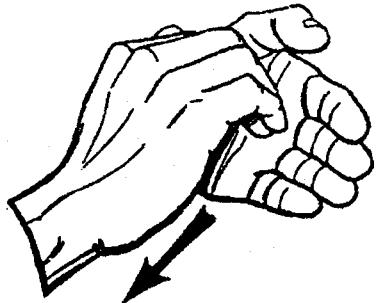
الضرب . علم الحساب . يحسب

اجعل أصابع اليدين منقبضه مع مد أصابع السبابه والوسطى لأعلى و تحريك اليدين حركه أفقية تبادلية كما هو مبين بالرسم .



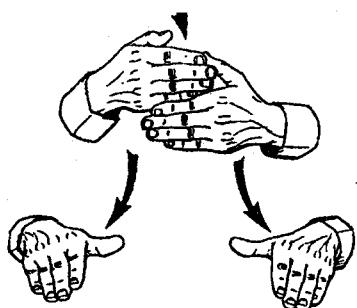
الطرح-يطرح-يستنتاج

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه للأمام، ثم حرك أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بشكل عرضي في الاتجاه من أعلى لأسفل .



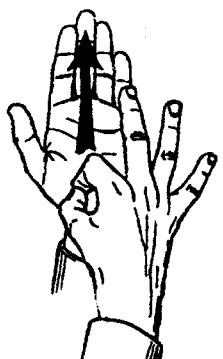
القسمه

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتيين للداخل، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر على اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين لأسفل وللخارج قليلاً .



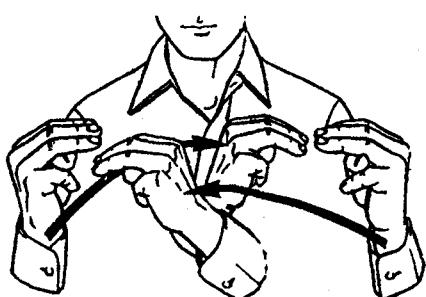
العد

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه لأعلى ، و اليد اليمنى منبسطه مع ضم طرفى إصبعى السبابه والإبهام ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى أمام راحة اليد اليسرى .

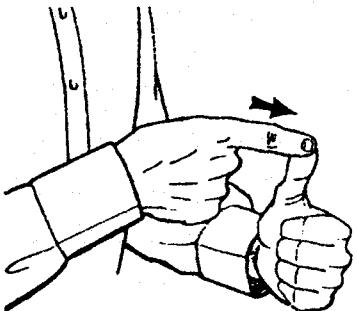


الرياضيات-الجبر-الهندسه

اجعل أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل مع ضم إصبعى الإبهام و الصغرى لراحة اليد و اليدين متواجهتين ، ثم حركهما حركه أفقية تبادلية .

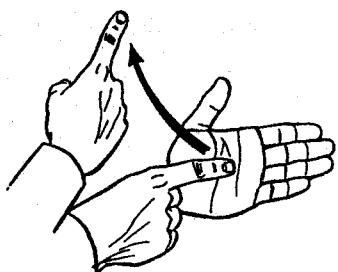


أولاً. الأول



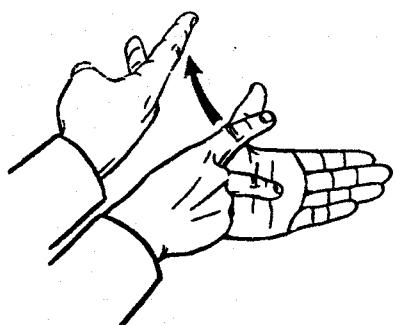
اجعل اليد اليسرى منقبضه و متوجه للأمام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى ليلامس طرف إصبع الإبهام لليد اليسرى .

ذات مرة



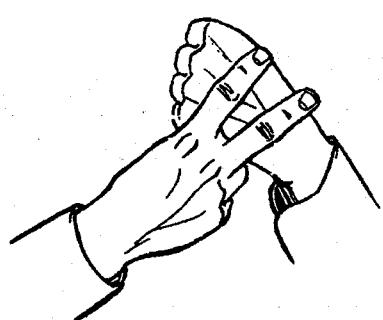
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج ، مع جعل إصبع السبابه لليد اليمنى ممتد و يلامس راحة اليد اليسرى ، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى لأعلى .

مرتين



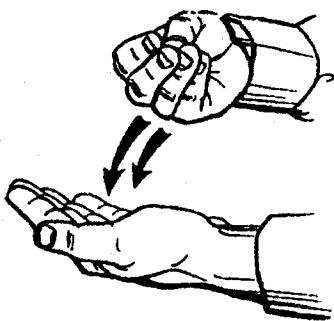
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج ، مع جعل إصبعي السبابه والوسطي لليد اليمنى ممددين و يلامسا راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى .

التوفير. الأدخار. الاقتصاد



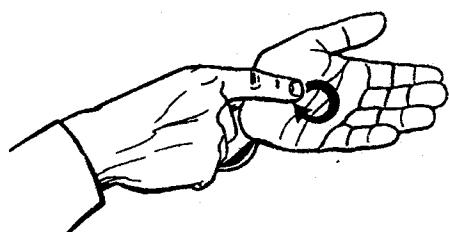
اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه للداخل ، مع جعل إصبعي السبابه والوسطي لليد اليمنى ممددين و يلامسا ظهر قبضة اليد اليسرى .

النقد - رأس المال - السنادات



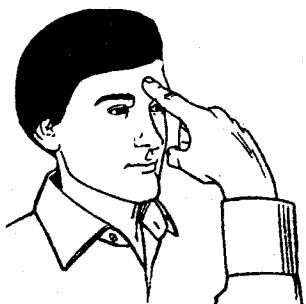
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأعلى ، وأصابع اليد اليمنى منحنية ، ثم
حرك اليد اليمنى تجاه راحة اليد اليسرى
من أعلى لأسفل عدة مرات .

العملات المعدنية



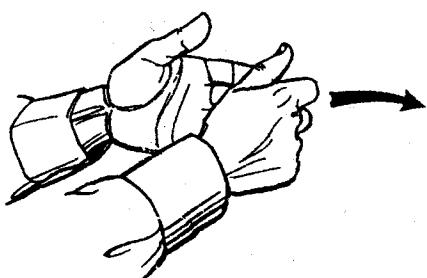
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
للخارج ، ثم ارسم شكل دائره على راحة
اليد اليسرى ياصبع السبابه لليد اليمنى .

أصفر عملة معدنية

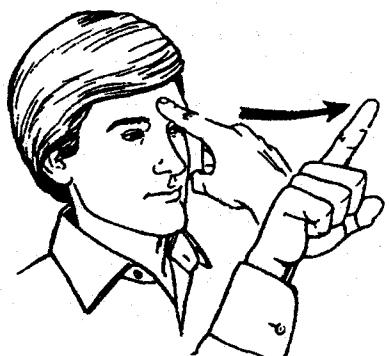


اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع جعل
طرف إصبع السبابه يلامس منتصف
الجبهه .

العملة الورقية

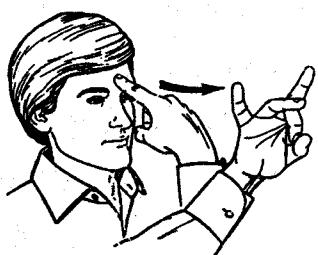


اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
للخارج واليد اليمنى منقبضه ، ثم مرر اليد
اليمنى على راحة اليد اليسرى من الخلف
للأمام .



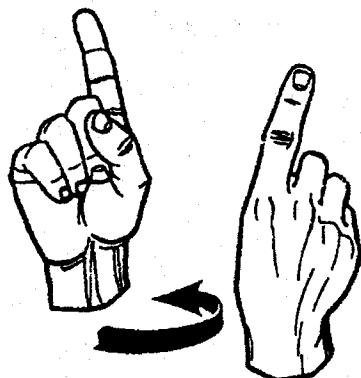
عمله معدنيه صغيره واحده

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع جعل طرف إصبع السبابه يلامس منتصف الجبهه، ثم اجعل السبابه يشير للخارج .



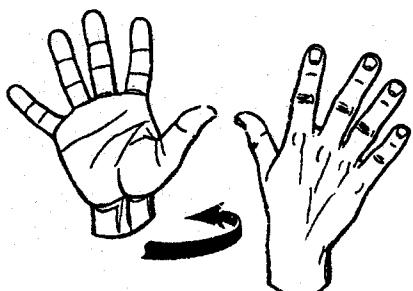
ثمانية عملاات معدنيه صغيره

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع جعل طرف إصبع السبابه يلامس منتصف الجبهه، ثم حرك اليد اليمنى لتصبح مواجهه للخارج مع ضم أطراف إصبعى الوسطى والإبهام و مد باقى أصابع اليد .



عملة ورقية واحدة

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه لأعلى و مواجهه للخارج مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم لف اليد من المعصم لتصبح مواجهه للداخل .

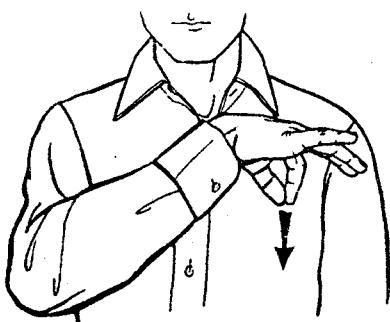


خمسة عملاات ورقية

اجعل اليد اليمنى منبسطه و متوجهه لأعلى و مواجهه للخارج ، ثم لف اليد من المعصم لتصبح مواجهه للداخل .

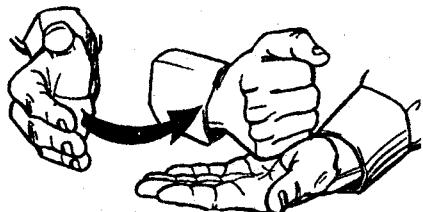
ربح-فائده-كسب

اجعل اليد اليمنى منبسطه و مواجهه لأسفل أمام الجهة اليسرى من الصدر مع ضم إصبعي السبابه والإبهام ، ثم حرك اليد لأسفل .



رزرق-مرتب-أجر-يجمع

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى أعلى راحة اليد اليسرى مع ضم و قبض أصابعها أثناء الحركة .



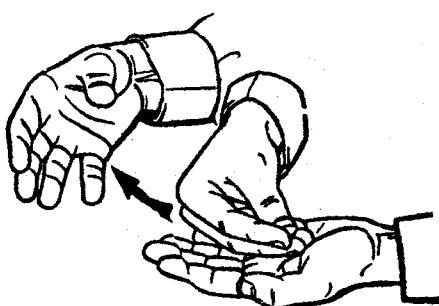
الوديعة

اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين في نفس الوقت لأسفل و للخارج .

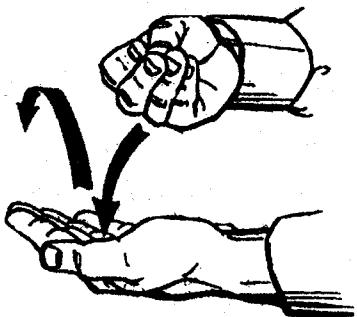


يدفع-يبدل-ينفق مالاً

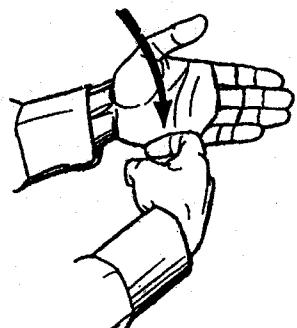
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى مع جعل إصبع اليد اليمنى منحنيه للداخل و أعلى راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام مع مد أصابعها بعيداً عن بعضها قليلاً .



يشترى- يستمبل بالرسوه

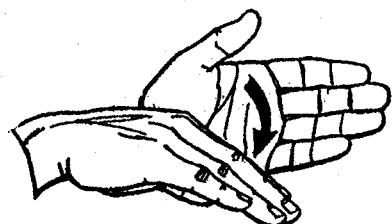


اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه
لأعلى مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنية
للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى إلى
راحة اليد اليسرى ثم لأعلى و للخارج .



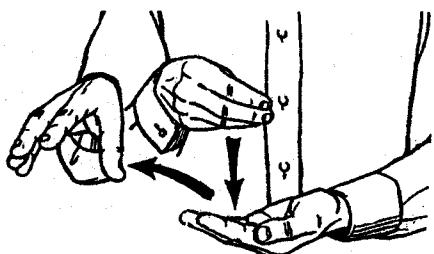
تكلفه- ثمن- غرامه- ضريبه

اجعل اليد اليسرى منبسطه و متوجهه للأمام
و مواجهه للخارج ، ثم مرر اليد اليمنى
والأصابع منحنية للداخل أمام راحة اليد
اليسرى من أعلى لأسفل .



رخيص- غير مكلف

اجعل اليد اليسرى منبسطه و متوجهه للأمام
و مواجهه للخارج ، ثم مرر اليد اليمنى
المنبسطه المواجهه لأسفل أمام راحة اليد
اليسرى من أعلى لأسفل .



غالي الثمن- مكلف

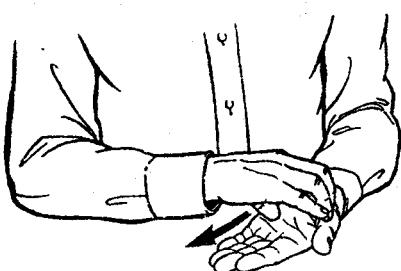
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه
لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى تجاه
راحة اليد اليسرى و الأصابع منحنية
ومتجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى
لأعلى و جهة اليمين مع بسط أصابع اليد
وجعلها مواجهه لأسفل .

كار特 الإثتمان



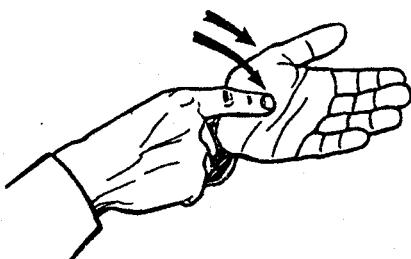
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المتقبشه على
راحة اليد اليسرى للأمام و للخلف عدة
مرات .

الشيك



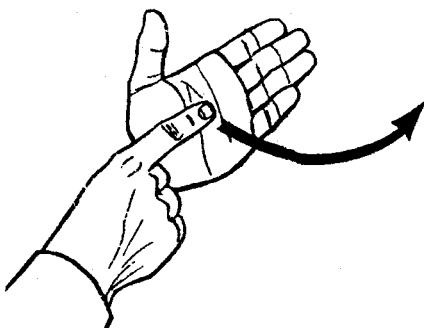
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى و الأصابع
منحنيه و مواجهه لراحة اليد اليسرى على
راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام .

دين - مال لا بد من سداده



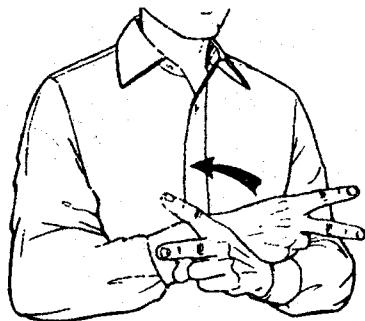
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى
عدة مرات من أعلى تجاه راحة اليد
اليسرى .

ادفع



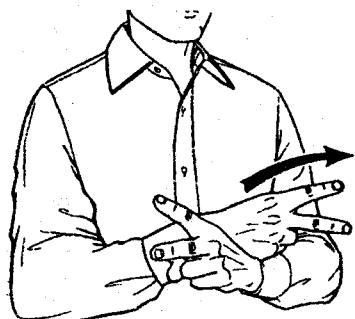
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
للخارج ، مع وضع طرف إصبع السبابه لليد
اليمنى على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك
اليد اليمنى للخارج و لأعلى .

يستعير



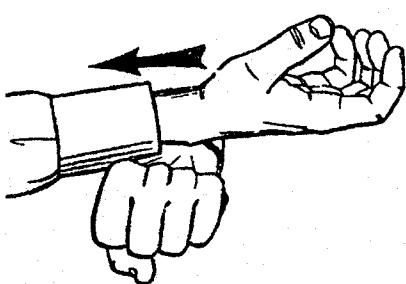
اجعل اليدين متقطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع جعل أصابع السبابه و الوسطى لليدين ممتد ، ثم حرك اليدين تجاه الجسم .

يقرض



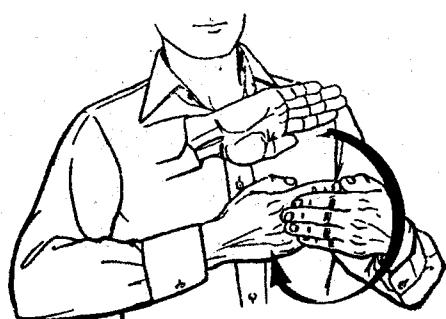
اجعل اليدين متقطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع جعل أصابع السبابه و الوسطى لليدين ممتد ، ثم حرك اليدين للخارج بعيداً عن الجسم .

يتسلو



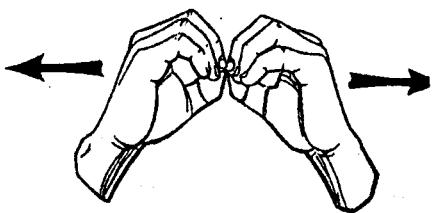
اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه لأسفل مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى و متقطعه معها مع جعل الأصابع منحنية قليلاً للداخل و اليد مواجهه لأعلى، ثم حرك اليد اليمنى جهة الجسم .

الكل-بالكامل



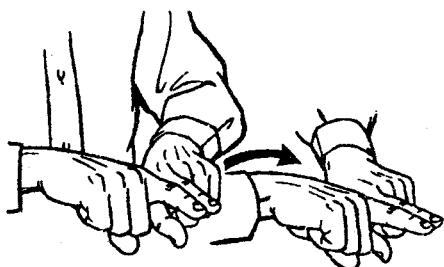
اجعل اليد اليسرى منبسطه أمام الصدر و مواجهه للداخل و اليد اليمنى منبسطه أمام أعلى الصدر و مواجهه للخارج ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل في حركة دورانيه حول اليد اليمنى حتى تستقر على راحة اليد اليسرى من الداخل .

لا. أبداً



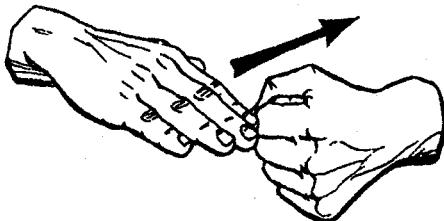
اجعل أصابع اليدين منحنية للداخل واليدين متواجهتين ومتماستين من أطراف الأصابع ، ثم اسحب اليدين للخارج بعيداً عن بعضهما في نفس الوقت .

أيضاً



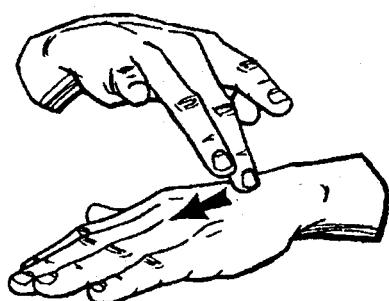
اجعل اليدين منقبضتين ومتوجهتين للأمام ، مع مد إصبعي السبابه لليدين للأمام ، وجعل اليدين متماستين عند جنبي أصابع السبابه ، ثم حرك اليدين معاً جهة اليسار قليلاً .

ملئ. ممتنئ بالكامل

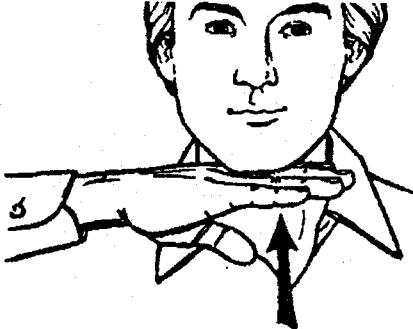
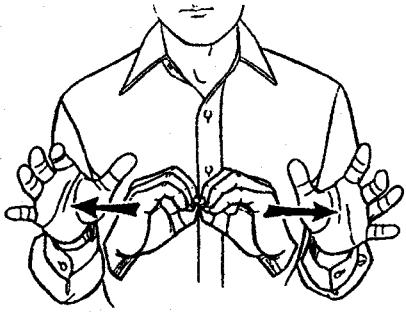
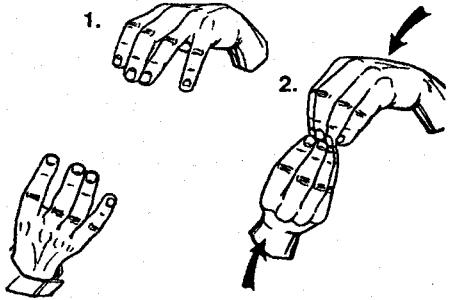
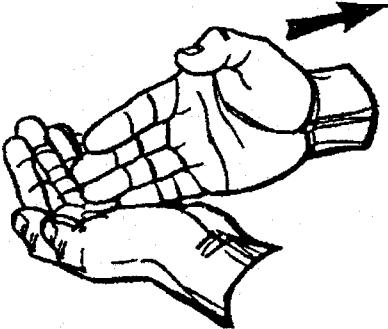


اجعل اليد اليسرى منقبضه ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطه و المواجهه لأسفل جهة اليد اليسرى حتى تلامس حافة الأصابع المنقضبه .

فاغ. مكشوف. مجرد من



اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأسفل ، ثم حرك طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى على ظهر راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام .

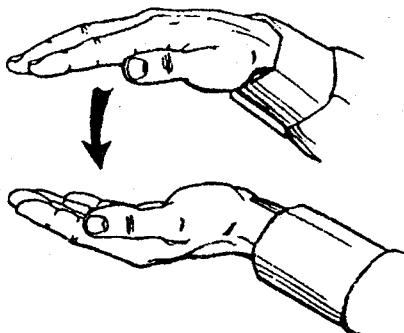
	<p>ممتلئ (ماديًّا و معنوًيا)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهه لأسفل، ثم حركها من أسفل لأعلى حتى تلامس أسفل الذقن .</p>
	<p>لا شئ</p> <p>اجعل أصابع اليدين منحنية للداخل واليدين متواجهتين و أطراف الأصابع متصلة، ثم حرك اليدين للخارج بعيداً عن بعضهما مع بسط أصابع اليدين .</p>
	<p>المجموع. المبلغ. الكميه</p> <p>اجعل أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل مع جعل اليد اليمنى متوجهه لأعلى و اليد اليسرى متوجهه لأسفل ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما مع ضم الأصابع حتى تتماس أطراف الأصابع لليدين .</p>
	<p>النصف</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى، ثم مرر اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى من المنتصف.</p>

الزيادة - الإضافة



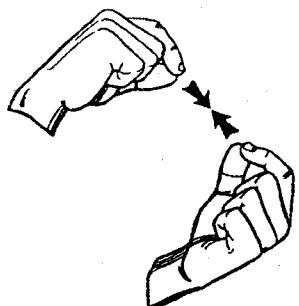
اجعل إصبعي السبابه والوسطي لليدين ممتدان مع قبض باقي أصابع اليدين ، ثم حرك اليد اليمنى لتبقى أعلى اليد اليسرى وتكون أصابع اليدين متلاصتين .

التقليل - النقص



اجعل اليدين منبسطتين و متلاصتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل جهة راحة اليد اليسرى .

الضبط - الدقة - التحديد



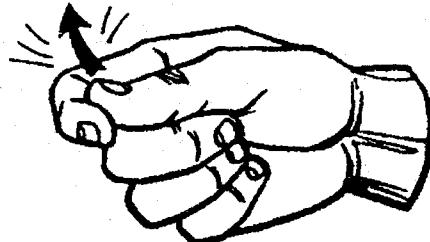
اجعل اليدين منق卜ضتين و متواجهتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى مع جعل أطراف أصابع السبابه والإبهام لكل يد متصلة و ممتد قليلاً ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .

العد



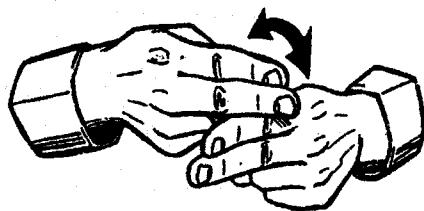
اجعل اليد اليسرى منبسطه و متوجهه لأعلى ، مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنية على شكل زاوية قائمه مع راحة اليد ، ثم حرك اليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى على مراحل من أعلى لأسفل .

قليل الكمية (المقدار)



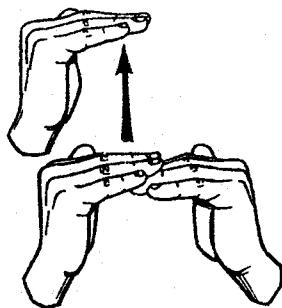
اجعل اليد اليمنى منقبضه و متوجهه للأمام مع جعل إصبع السبابه يحيط بإصبع الإبهام ، ثم حرك إصبعي السبابه والإبهام حركه اهتزازيه خفيفه معاً .

الوزن



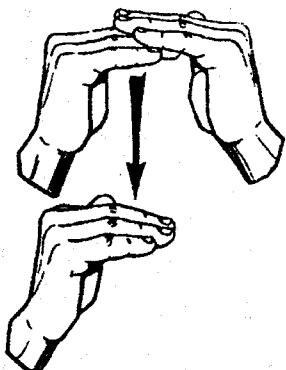
اجعل أصابع السبابه والوسطي لليدين ممددين و متقطعين بحيث تكون أصابع اليد اليمنى أعلى أصابع اليد اليسرى ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى للأمام و للخلف و هي مرتكزة على أصابع اليد اليسرى .

إلى أعلى (درجة المقارنه)



اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين و اليدين متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد اليمنى أعلى أطراف أصابع اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى .

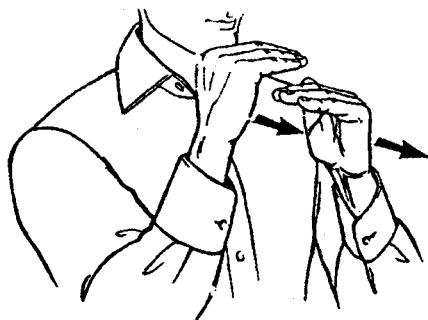
إلى أسفل (درجة المقارنه)



اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين و اليدين متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد اليمنى أسفل أطراف أصابع اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل .

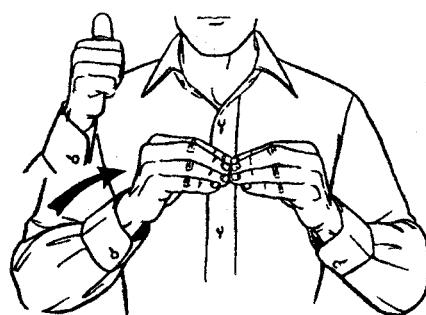
حدود - القدرة

اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتي اليدين و اليدين متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد اليمنى أعلى أطراف أصابع اليد اليسرى بقليل ، ثم حرك اليدين معاً للأمام في نفس الوقت .



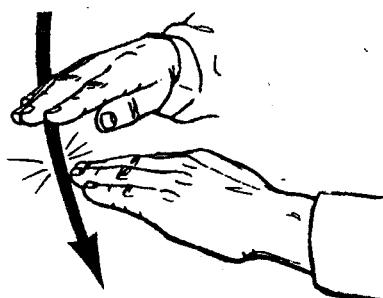
معظم

اجعل أطراف أصابع اليدين متتماسة من الأطراف أمام الصدر ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع قبض أصابعها و مد إصبع الإبهام لأعلى .



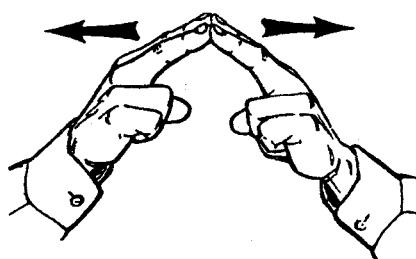
غير أن

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطه المواجهه لأسفل في الاتجاه من أعلى لأسفل بحيث تمس أطراف أصابع اليد اليسرى أثناء حركتها .

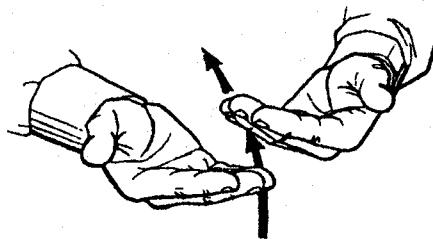


جـا

اجعل أطراف أصابع اليدين منقشه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى لليدين و جعل أطرافهما متتماسه ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما في نفس الوقت .

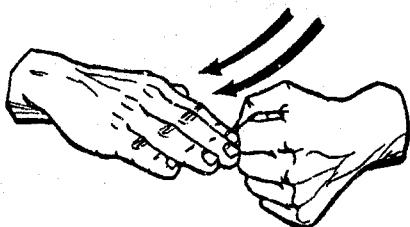


تقريباً على نحو وثيق



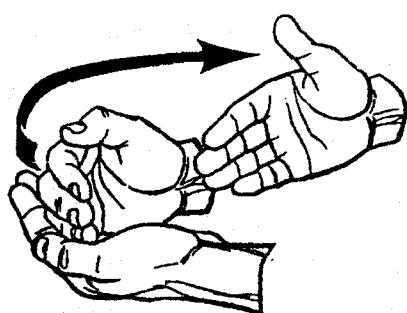
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى بحيث تكون اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى بقليل ، ثم حرك اليدين لأعلى معاً على مراحل .

كافٍ-وافر-وفره



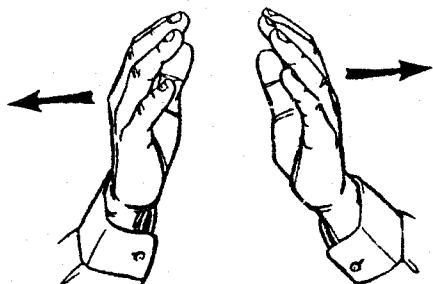
اجعل اليد اليسرى منقبضه و متوجهه للأمام ، ثم مر راحة اليد اليمنى المنبسطه والواجهه لأسفل أعلى اليد اليسرى عدة مرات .

بعض-جزء-نسبة



اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم ضع اليد اليمنى و أصابعها منحنيه للداخل قليلاً عموديه على راحة اليد اليسرى ثم حرك اليد اليمنى للخارج ثم جهة الجسم مع بسط أصابعها .

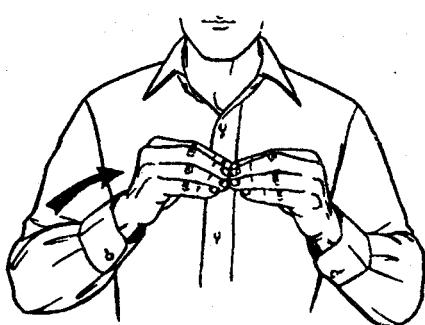
كثيراً-إلى حد كبير



اجعل اليدين متقابلين و منحنيتين قليلاً للداخل ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج في نفس الوقت .

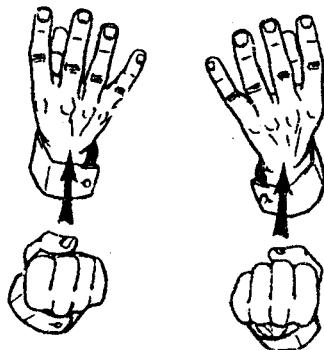
أكثر

اجعل أطراف أصابع اليدين تتماس أمام الصدر و ذلك من خلال تحريك اليد اليمنى من أسفل لأعلى تجاه اليد اليسرى.



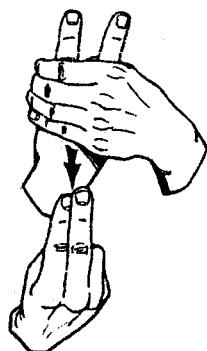
عديد . متعدد . مجموع

اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأعلى، ثم حرك اليدين معاً لأعلى مع مد أصابع اليدين لأعلى .



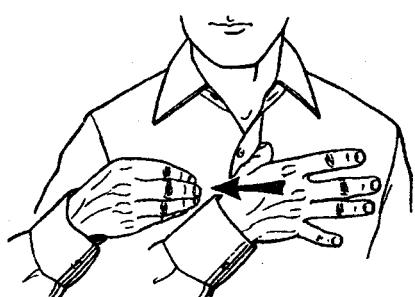
الاثنين . كلها . مزدوج

اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه والوسطى لأعلى و مبتعدين عن بعضهما قليلاً مع جعل أصابع اليد اليسرى ملتفه حول اليد اليمنى ، ثم اسحب اليد اليمنى لأسفل مع ضم إصبعي السبابه والوسطى لبعضهما .

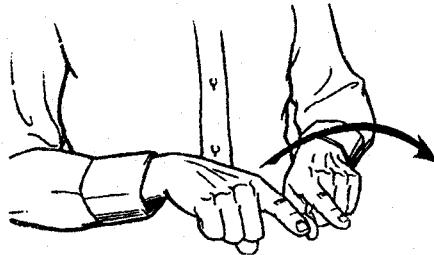


و . بالإضافة إلى

اجعل اليد اليمنى منبسطة على الجهة اليسرى من الصدر ، ثم اسحب اليد جهة اليمين مع ضم أصابعها لبعضها.

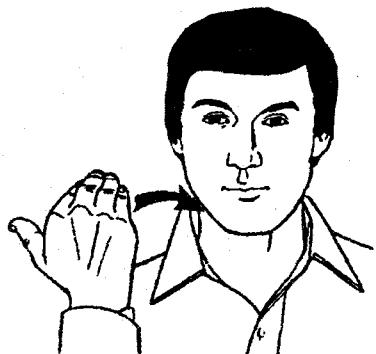


كما لو كان . شيء مشابه لآخر



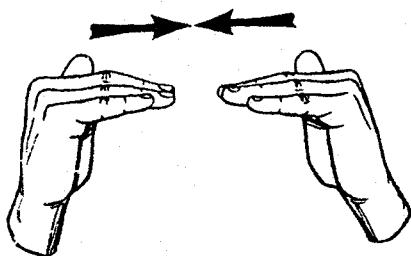
اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل و على مسافة قريبة من بعضهما مع مد إصبعي السبابه للأمام ، ثم حرك اليدين في نفس الوقت جهة اليسار .

معدم - مفلس



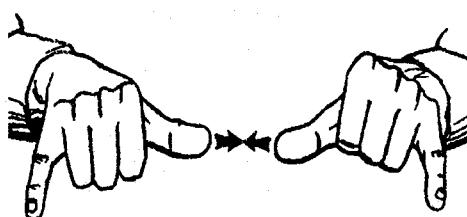
اجعل اليد اليمنى منبسطه و مواجهه لأسفل و في مستوى الرقبه ، ثم حرك اليد جهة الرقبه .

مساوي - متساوي - صادق



اجعل أصابع اليدين منحنية على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين ، مع جعل اليدين متواجهتين و فى نفس المستوى ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .

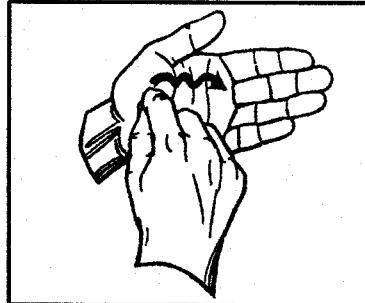
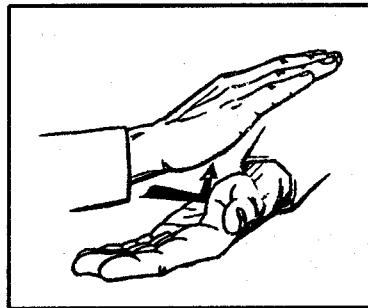
يقيس



اجعل اليدين منقضتيين و مواجهتين لأسفل ، مع مد أصابع الإبهام و الصغرى للليدين ، وجعل إصبعي الإبهام متقابلين ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .

الفصل الثاني عشر

العنجهة والمعاهد في الجبنة والجسم

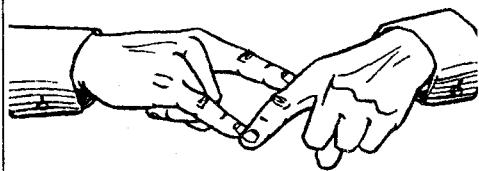


التقيؤ- التخلص من الطعام



اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين
ومتجهتين للأمام أمام الصدر مع خفض اليد
اليسرى عن اليد اليمنى قليلاً ، ثم حرك
اليدين للأمام وأأسفل مع تحريك الرأس
لأسفل قليلاً.

السيجارة



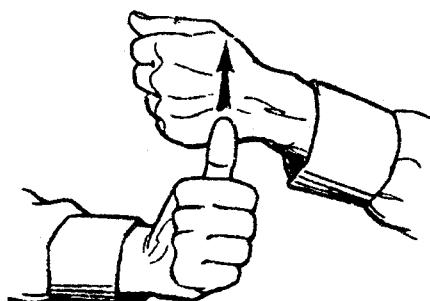
اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد
إصبعي السبابه والصغرى للأمام ، ثم ضع
إصبع السبابه لليد اليمنى أمام إصبعي اليد
اليمنى مع قبض باقى أصابع اليد اليمنى .

التدخين



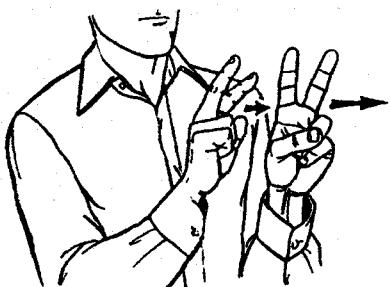
اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد
إصبعي السبابه والوسطى لأعلى مع وضع
اليد أمام الفم .

الخطر

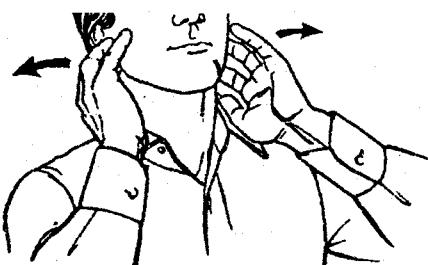


اجعل اليد اليمنى منقبضه و مواجهه
للداخل ، و اليد اليمنى منقبضه مع مد
إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى
لأعلى أمام ظهر قبضة اليد اليمنى .

الجنازه

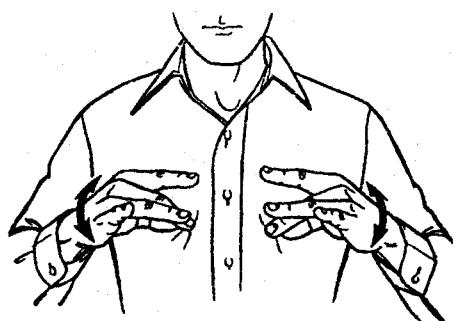


اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين لأعلى مع مد إصبعي السبابه والوسطى لليدين لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام فى نفس الوقت .



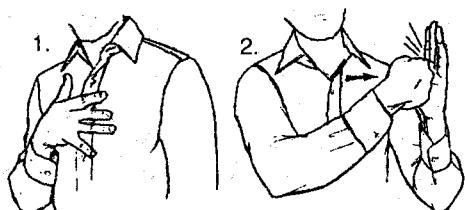
التهاب الغدد النكفية

ضع أطراف أصابع اليدين على جانبي الوجه أسفل الأذنين ، ثم حرك اليدين للخارج فى نفس الوقت .



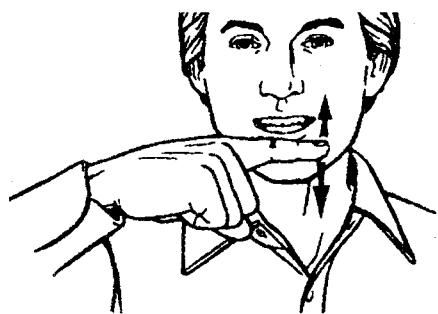
التهاب الرئتين

امسك القميص باليدين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين من المعصمين لأعلى و لأسفل .



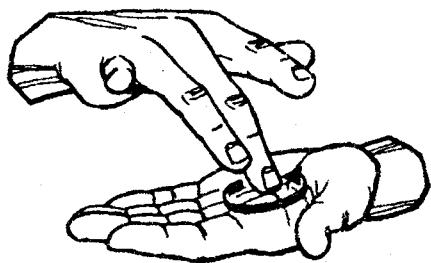
الأزمة القلبية

اجعل اليد اليمنى منبسطه على الجهة اليسرى من الصدر مع لمس الصدر بطرف إصبع الوسطى ، ثم اجعل اليد اليمنى منبسطه و متوجهه لأعلى و حرك اليد اليمنى المنق卜شه لتضرب بها عدة مرات على راحة اليد اليسرى .



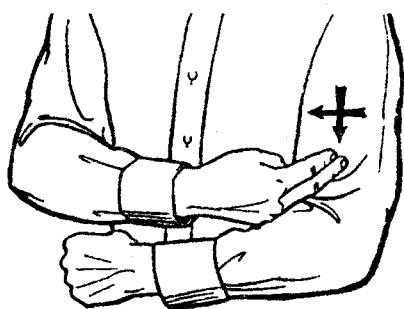
فرشاة الأسنان . تنظيف الأسنان

اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه أمام الفم ، ثم حرك اليد لأعلى ولأسفل قليلاً .



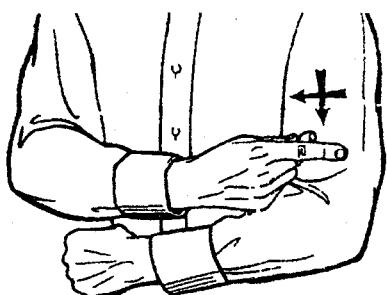
الدواء . الوصفه الطبيه

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى مع بسط أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابه للأمام و إصبع الوسطي للأفل حتى يلامس راحة اليد اليسرى ، ثم حركه على شكل دائره على راحة اليد اليسرى .



المستشفى

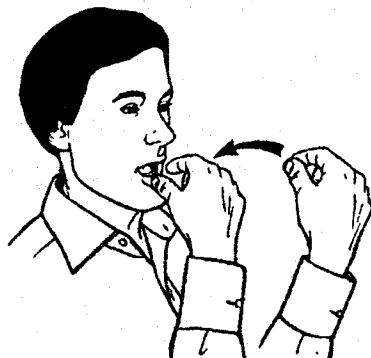
اجعل ساعد اليد اليسرى منحنى و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبعي السبابه و الوسطي ثم حركهما على الذراع اليسرى بشكل عرضي ثم من أعلى لأسفل .



المريض

اجعل ساعد اليد اليسرى منحنى و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابه للأمام و جعل إصبع الوسطي ملامس للذراع الأيسر ثم حركه على الذراع اليسرى بشكل عرضي ثم من أعلى لأسفل .

الحبوب . الكبسولات



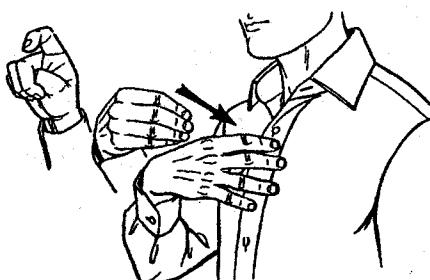
اجعل اليد اليمنى منقبضه مع جعل طرفى إصبعى السبابه والإبهام متلامسين وممتددين للأمام و اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد جهة الفم المفتوح مع إبعاد إصبعى السبابه والإبهام عن بعضهما قليلاً .

الحقن . الحقنـه . التطعيمـه



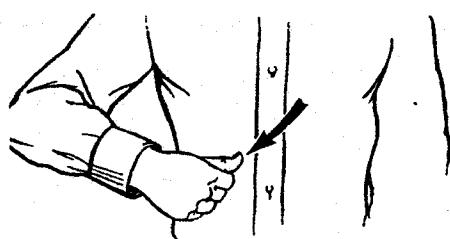
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية أمام الكتف الأيسر ، ثم حرك إصبعى السبابه والإبهام للداخل كما لو كنت تحقن الكتف الأيسر .

أشعة إكس



اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه قليلاً للأمام و جعله منحنى ، ثم حرك اليد تجاه الصدر مع ضم أصابع اليد ثم إبعادها عن بعضها قليلاً .

عمليـه جراحيـه . جـرح . جـراحـه



اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع الإبهام لأعلى قليلاً ، ثم حرك اليد من أعلى لأسفل أمام الصدر و البطن .

السماعه

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل مع وضع اليد على الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد من المعصم يميناً ويساراً .



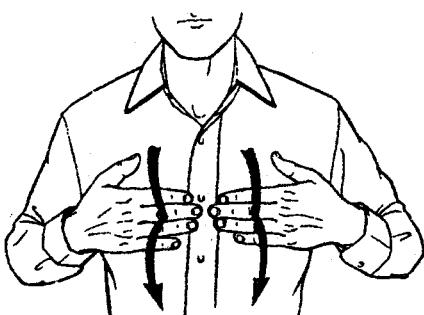
التأمين

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهه لأعلى مع مد إصبع الصغرى لأعلى ، ثم حرك اليد يميناً ويساراً .



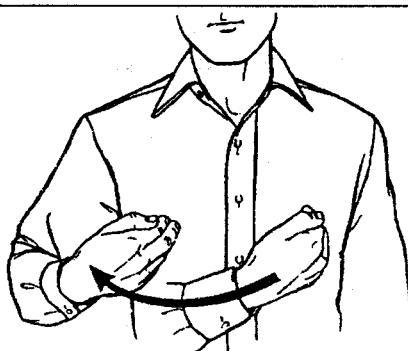
الجسم

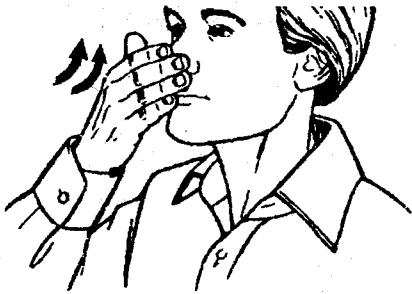
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للجسم ، ثم مرهما على الجسم من أعلى لأسفل في حركة منحنية قليلاً للخارج ثم جهة الجسم .



الثدي

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل واليد مواجهه لأعلى ، ثم ضع اليد على الجهة اليسرى من الصدر ثم حركها لتضعها على الجهة اليمنى .





يشم- يستنشق - عطر

ضع اليد اليمنى المنبسطة أمام الأنف ، ثم حركها لأعلى .



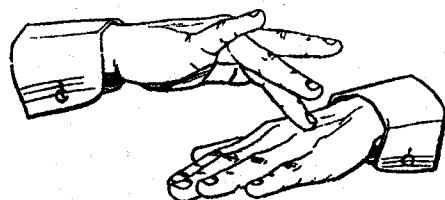
يتذوق - مذاق

ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى على طرف اللسان .



يرى - ينظر - رؤيه

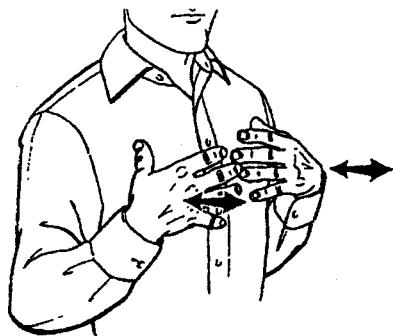
اجعل أصابع اليد اليمنى متقيضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى أمام العينين ، ثم حرك اليد تجاه الخارج .



يلمس - يتصل بـ

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأسفل ، ثم المس ظهر راحتها بطرف إصبع الوسطى لليد اليمنى .

يتنفس . التنفس



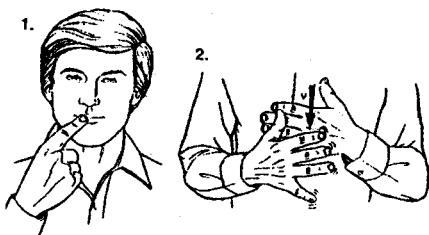
اجعل اليدين منبسطتين أمام الصدر ، ثم حركهما للخارج و الداخل عدة مرات .

يبتلع . البلع



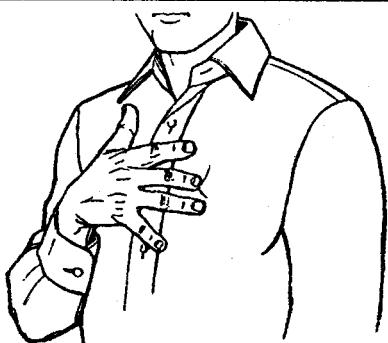
اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم مرر طرف إصبع السبابه من أسفل الذقن أمام الرقبه .

دم . تزيف



اجعل إصبع السبابه لليد اليمنى يشير إلى الفم مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم ضع اليد اليسرى منبسطه على الصدر و حرك راحة اليد اليمنى على ظهر راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .

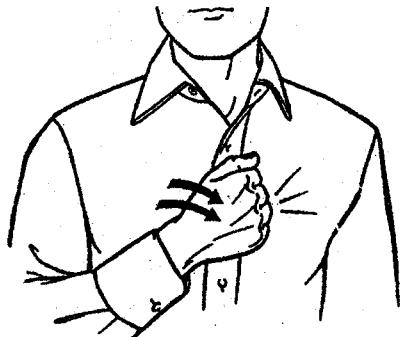
القلب



ضع اليد اليمني منبسطه على الجمه اليسرى للصدر مع جعل إصبع الوسطى يضغط قليلاً على الصدر .

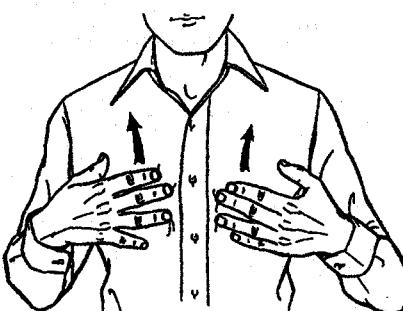
ضربات القلب

اجعل اليد اليمنى منقبضه و أمام الجهة
اليسرى للصدر ، ثم حركها عدة مرات
متناهية جهة الصدر .



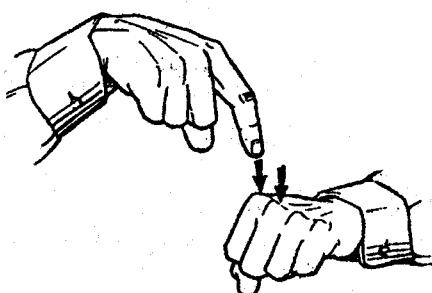
الراهنق - الشاب

ضع اليدين منبسطتين على جانبي الصدر ،
ثم حركهما لأعلى في نفس الوقت مع
الضغط قليلاً على الصدر .



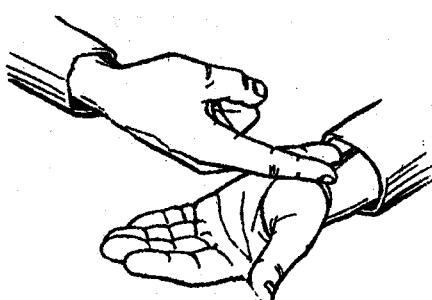
العظم

اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهة
لأسفل ، ثم المس ظهر قبضة اليد بطرف
إصبع السبابه لليد اليمنى عدة مرات عند
عظام أصابع اليد اليسرى.

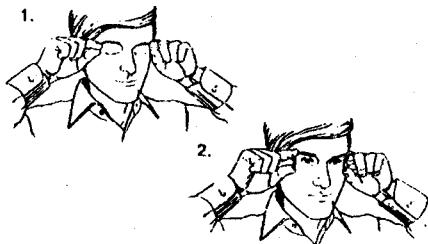


الوريد

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه
لأعلى ، ثم حرك إصبعي السبابه و الوسطي
المتدان لليد اليمنى أعلى أوردة اليد اليسرى
من الخارج للداخل في اتجاه الذراع .



يوقظ. ينبه. ينشط



اجعل اليدين منقبضتين و على جانبي الوجه بجوار العينين المغمضتين مع مد إصبعي السبابه والأبهام للأمام قليلاً ، ثم افتح العينين في نفس الوقت مع إبعاد طرفى إصبعي السبابه والإبهام لليدين عن بعضهما .



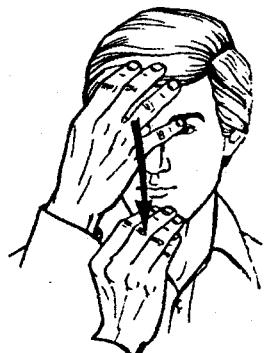
متعب. قلق. مرهق. مثار

اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع وضع أطراف أصابع اليدين على جانبي الصدر ، ثم حرك اليدين لأسفل بحيث تصبح اليدين مواجهتين لأعلى .



يسترخي. يستريح

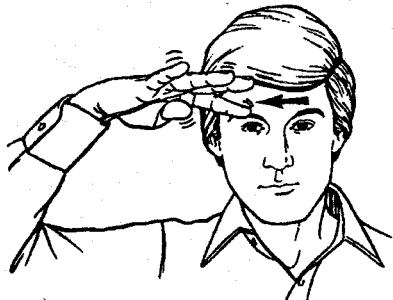
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم ضع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى مع قبض أصابعها و مد إصبعي السبابه والوسطي فقط .



ينام. ينعش. النعاس

اسحب اليد اليمنى أمام الوجه من أعلى لأسفل مع ضم أصابع اليد أمام الذقن .

يعرق..العرق



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأسفل ، ثم مررها أمام الجبهه من اليسار
إلى اليمين مع تحريك اليد حركه اهتزازيه
بسطيه .

التحفه



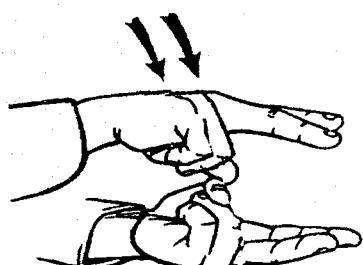
ضع أصابع اليد اليمنى حول الذقن ، ثم
اسحب اليد لأسفل و للخارج مع ضم أصابع
اليد .

الخيض..الطمث



اجعل اليد اليمنى منقبضه و بالقرب من
الجانب الأيمن للوجه ، ثم حركها قرباً
وبعداً من الوجه .

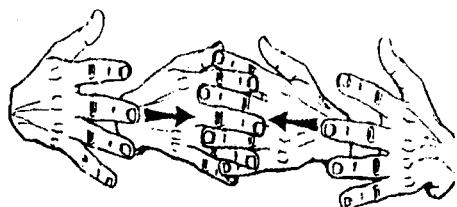
العلاقه الجنسيه



اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى
السبابه و الوسطى للليدين ، ثم حرك اليد
اليمنى ل تستقر أعلى اليد اليسرى .

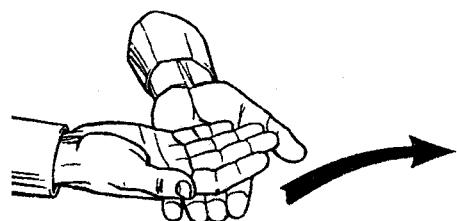
الحامل - حامل

اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين ، ثم حركهما تجاه بعضهما حتى تتشابك أصابع اليدين معاً في وضع متداخل .



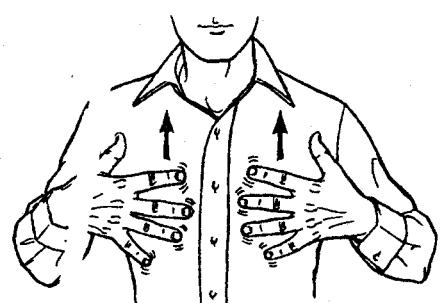
الميلاد - الولادة

ضع راحة اليد اليمنى المنبسطة أعلى راحة اليد اليسرى المنبسطة ، ثم حرك اليدين لأعلى و للأمام في نفس الوقت .



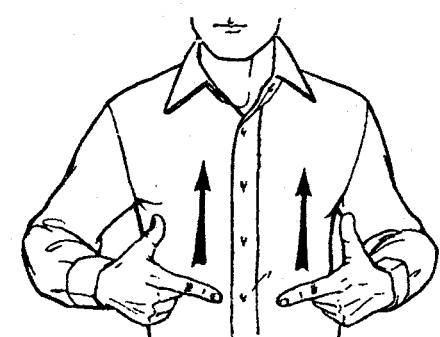
النشاط - الحياة

اجعل اليدين منبسطتين و متلامستين للصدر، ثم حركهما حركة اهتزازية مع سحبهما لأعلى .



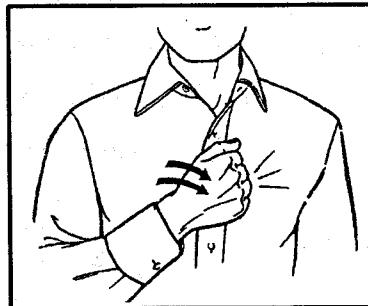
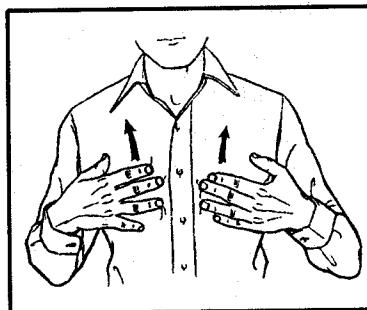
السكن - الإقامة - الاستيطان

اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين مع مد إصبعي السبابية للأمام و الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليدين لأعلى في نفس الوقت .



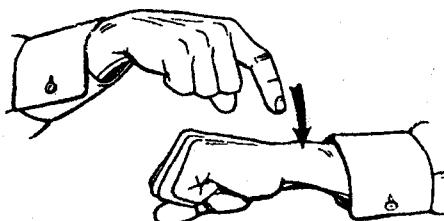
الفصل الثالث عشر

الزمن وفصول العام والطقس



الوقت . الساعة . ساعة اليد

اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه
لأسفل ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى من
أعلى لأسفل تجاه معصم اليد اليسرى .



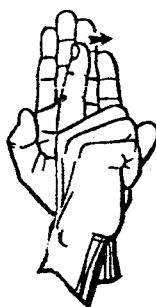
العمر . عهد تاريخي . قترة زمنية

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه
للخارج و متوجهه لأعلى و اليد اليمنى
منقبضه ، ثم حرك اليد اليمنى حركة
دورانيه أمام راحة اليد اليسرى .



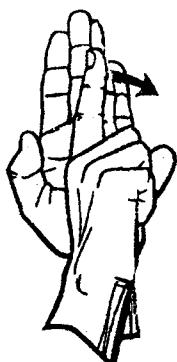
الثانية . اللحظة

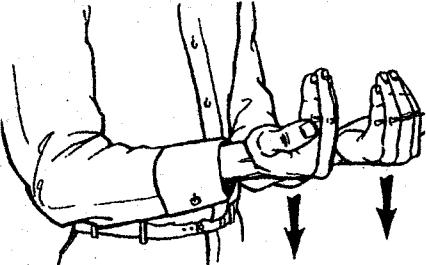
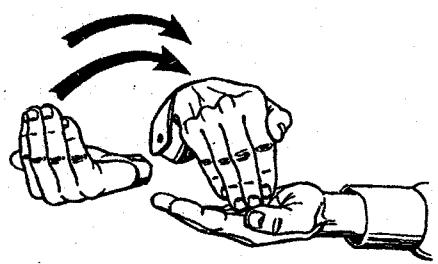
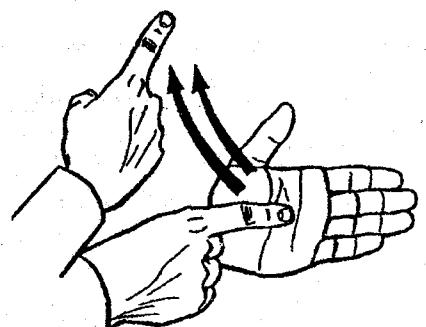
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه
للخارج و متوجهه لأعلى ، ثم مرر اليد
اليمنى المنقبضه و إصبع السبابه يشير لأعلى
أمام راحة اليد اليسرى فى اتجاه عقارب
الساعه مسافة بسيطه .

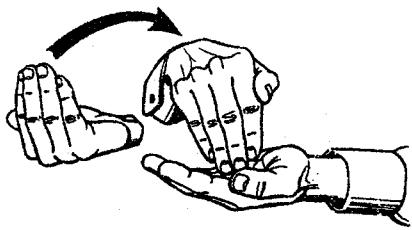
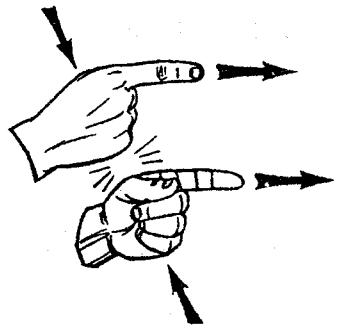
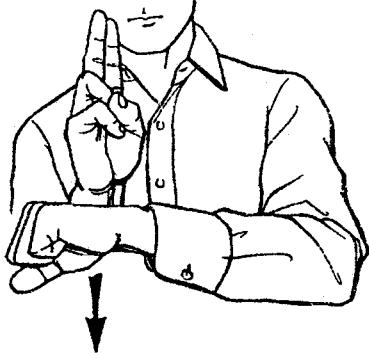


الدقائقه

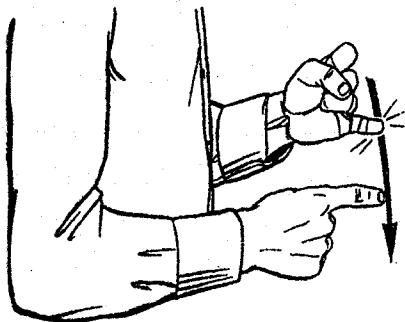
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه
للخارج و متوجهه لأعلى ، ثم مرر اليد
اليمنى المنقبضه و إصبع السبابه يشير لأعلى
أمام راحة اليد اليسرى فى اتجاه عقارب
الساعه مسافة أطول قليلاً .



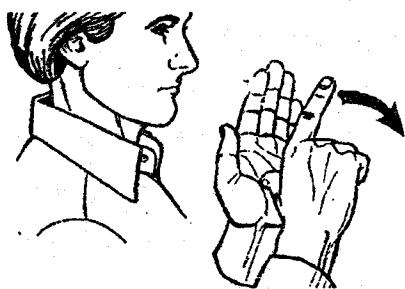
	<p>الآن . في الحال . في الوقت الحالى</p> <p>اجعل اليابين ممتدتين للأمام مع جعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين ، و اليدين مواجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت لأسفل .</p>
	<p>المستقبل . فيما بعد</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملمسة للجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد للأمام .</p>
	<p>في أحوال كثيرة . دائماً</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى و أصابع اليد اليمنى على شكل زاوية قائمه مع راحة اليد و اليد مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى ثم لأسفل لتستقر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى مع تكرار حركة اليد اليمنى عدة مرات .</p>
	<p>أحياناً . نادراً</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه للأمام مع وضع طرف إصبع السبابه لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى عدة مرات .</p>

	<p>يحدث بتكرار-مرة ثانية-متكرر</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى و أصابع اليد اليمنى على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد و اليد مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى ثم لأسفل ل تستقر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى .</p>
	<p>حدث قريبا-مؤخرا</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابه لأعلى قليلا و اليد على الجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك إصبع السبابه لأعلى و لأسفل عدة مرات .</p>
	<p>يحدث بانتظام-مستمر-ثابت</p> <p>اجعل أصابع اليدين منقبضه مع مد إصبعي السبابه للأمام و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما ثم للأمام .</p>
	<p>عادة-غالبا</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطي لأعلى و وضع اليد اليسرى منقبضه و مواجهه لأسفل بالقرب من معصم اليد اليمنى ، ثم حرك اليدين معا قليلا لأسفل .</p>

آخر. نهایه . نهائی ، أخيرا

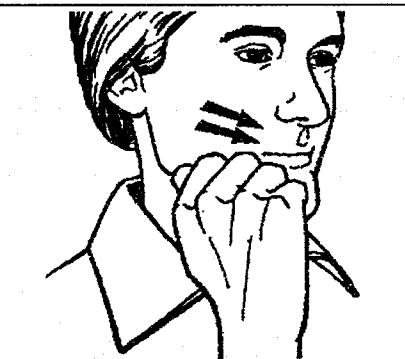


اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين للأمام مع مد إصبع الصغرى لليد اليسرى و إصبع السبابه لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل مع جعل إصبع السبابه يلامس إصبع الصغرى أثناء تحريك اليد اليمنى .



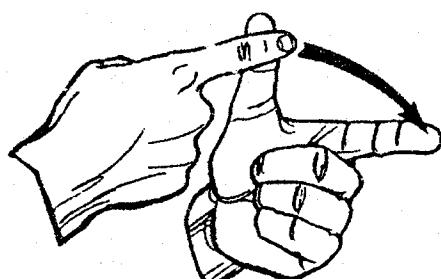
متتالي . بعد ذلك . بعد لحظات

اجعل اليد اليسرى منبسطه و متوجهه لأعلى مع قبض أصابع اليد اليمنى و جعل إصبع الإبهام يلامس راحة اليد اليسرى و مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك سبابه اليد اليمنى جهة اليمين و لأسفل .



يوميا . كل يوم

اجعل اليد اليمنى منقبضه على الجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد عدة مرات من الخلف للأمام .

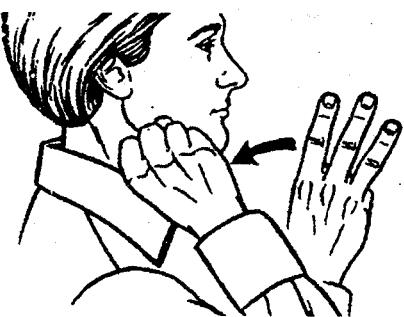


وبعد ذلك . حينئذ

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه للأمام و إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك سبابه اليد اليمنى من إبهام اليد اليسرى حتى سبابه اليد اليسرى .

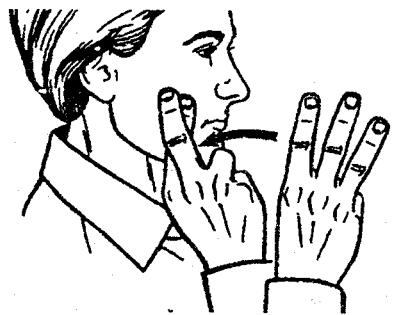
كان

اجعل أصابع السبابه والوسطي والبنصر لليد اليمنى ممتدہ لأعلى و اليد قریبہ من الخد الأيمن ، ثم اسحب اليد للخلف مع قبض أصابع اليد .



كانوا

اجعل أصابع السبابه والوسطي والبنصر لليد اليمنى ممتدہ لأعلى و اليد قریبہ من الخد الأيمن ، ثم اسحب اليد للخلف مع قبض إصبع البنصر و لف إصبعي السبابه والوسطي على بعضهما.



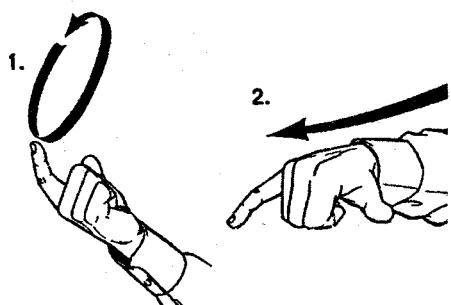
سابقاً ذات مرة.منذ ذلك الوقت

اجعل اليد اليمنى منبسطه و متوجهه لأعلى ثم اسحب اليد لأعلى و للخلف تجاه الكتف الأيمن .

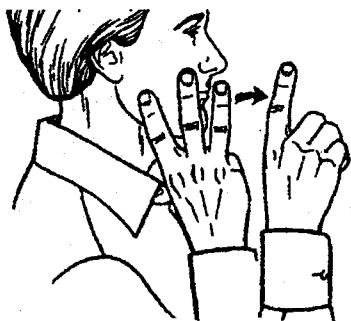


لأبد. على الدوام. أزل

اجعل اليد اليمنى منقبضه و مواجهه لأعلى مع مد إصبع السبابه للأمام مع تحريك اليد حركه دائريه ، ثم حرك اليد للأمام مع مد إصبعي الصغرى والإبهام فقط و قبض باقی أصابع اليد.

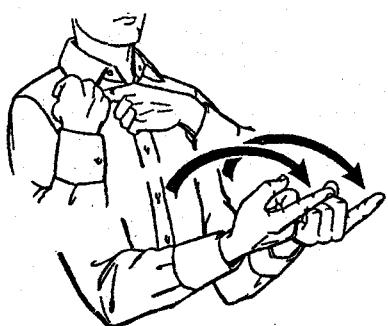


ربما . سوف



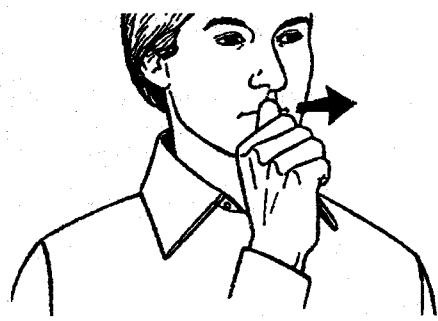
اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد أصابع السبابه والوسطي والبنصر على الخد الأيمن ، ثم حرك اليد للأمام مع قبض إصبعي البنصر والوسطي .

منذ ذلك الحين . حتى الآن



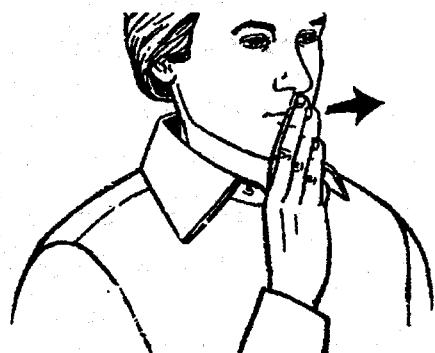
ضع اليدين منق卜تين على الكتف الأيمن ، ثم حركهما في نفس الوقت للأمام ولأسفل مع مد إصبعي السبابه لليدين و جعل اليدين مواجهتين لأعلى .

أنا . نحن (للمتحدث المفرد أو الجموع)



اجعل اليد اليمنى منقبضه أمام الفم مع مد إصبع الإبهام لأعلى قليلا ، ثم حرك اليد للأمام قليلا .

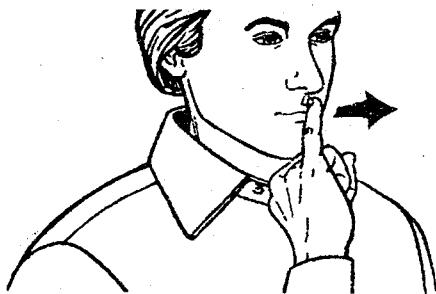
فعل الأمر (كن)



اجعل اليد اليمنى منبسطه و متوجهه لأعلى و عموديه على الفم ، ثم حرك اليد للأمام .

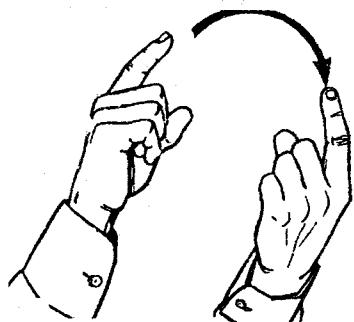
هو.هي

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع الصغرى لأعلى أمام الفم ، ثم حرك اليد للأمام .



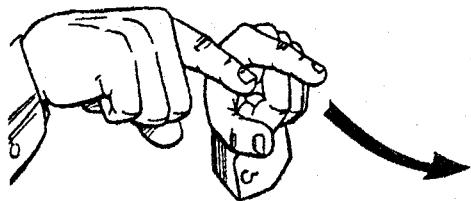
حتى الآن . حتى

اجعل اليدين منق卜ضتين مع مد إصبعي السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى ثم لأسفل حتى يلامس طرف السبابه اليمنى طرف السبابه اليسرى.



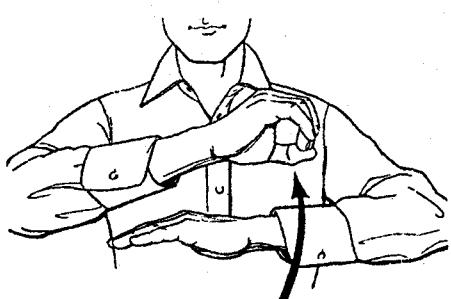
أثناء ذلك . في الوقت المحدد

اجعل اليدين منق卜ضتين و مواجهتين لأسفل ، مع مد إصبعي السبابه للأمام ، ثم حرك اليدين في نفس الوقت للأمام .

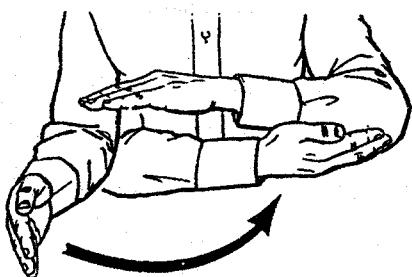


شروق الشمس . غروب الشمس

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأسفل أمام الصدر ، وأصابع اليد اليمنى منضميه على شكل دائره ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى و للداخل تجاه الصدر .

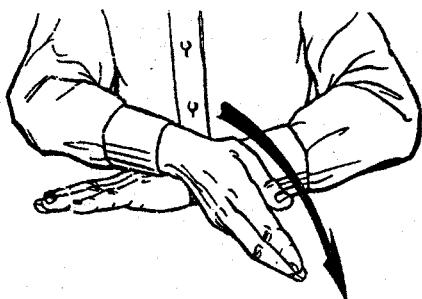


طوال الليل



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل و ملامسه للجسم و اليد اليمنى
منبسطه و ممتد للأمام ، ثم حرك اليد
اليمنى للداخل لتلامس اليد اليسرى من
أسفل .

منتصف الليل



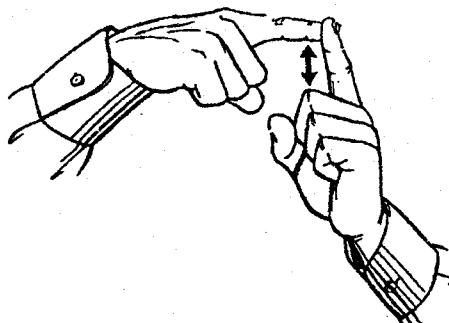
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل و اليد اليمنى منبسطة و عموديه على
اليد اليسرى ، ثم مرر اليد اليمنى أعلى
معصم اليد اليسرى من الداخل للخارج .

فصل العام



اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للأمام
و متوجهه لأعلى و اليد اليمنى منقبضه ، ثم
حرك اليد اليمنى أمام اليد اليسرى .

درجة الحرارة - ميزان الحرارة

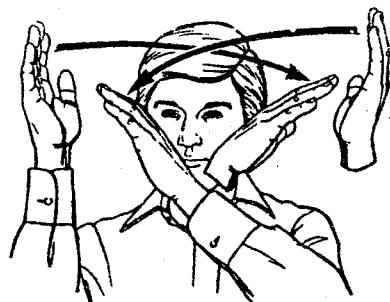


اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبع
السبابه لليد اليسرى لأعلى ، ثم حرك
إصبع السبابه لليد اليمنى لأعلى و لأسفل
أمام إصبع السبابه لليد اليسرى .

الطقس

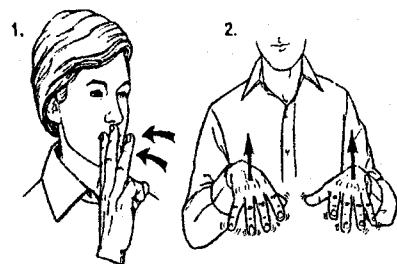


اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليدين منبسطه و متوجهه للأمام و اليدين متواجهتين ، ثم حرك اليدين لأعلى و لأسفل في حركة نصف دائريه .



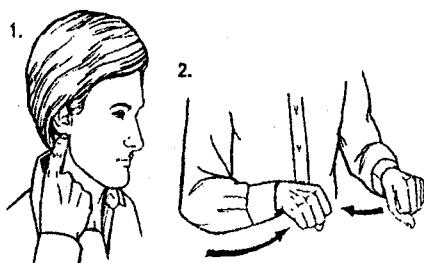
الرياح، يهب، النسيم

اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين أمام الرأس ، ثم حرك اليد اليسرى تجاه اليد اليمنى ثم حرك اليد اليمنى تجاه اليد اليسرى ، كرر هذه الحركات عدة مرات.



الفيضان

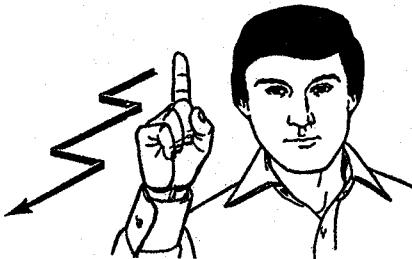
اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى مع وضع اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين لأعلى مع تحريكهما حركة اهتزازيه خفيفه .



الرعد

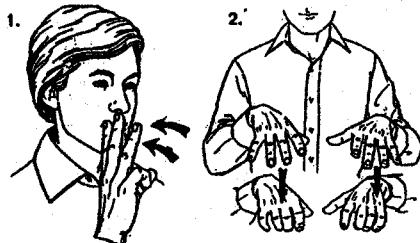
اجعل إصبع السبابه لليد اليمنى يشير للأذن اليمنى ، ثم حرك اليدين المنقضتين للخلف و للأمام حركات سريعة و مفاجئه .

البرق



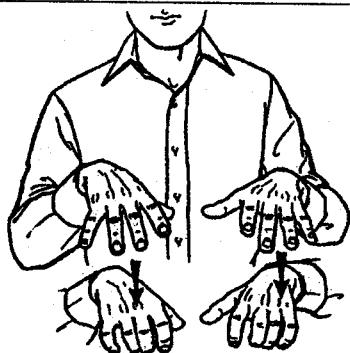
اجعل إصبع السبابه لليد اليمنى يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد للأمام حركة زجاجيه .

المطر



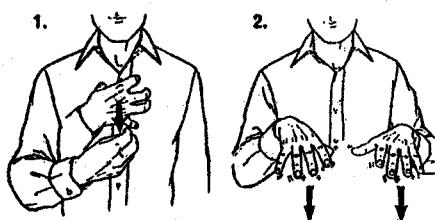
اجعل أصابع السبابه والوسطي والبنصر لليد اليمنى ممتدہ لأعلى مع وضع اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين لأسفل مع ضم أصابع اليدين للداخل .

صلب . متجمد



اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين لأسفل مع ضم أصابع اليدين للداخل .

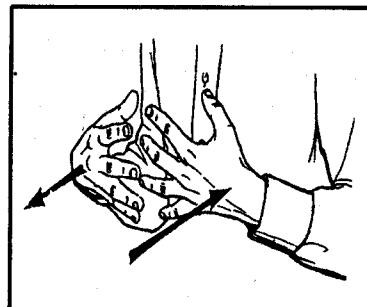
الثلج



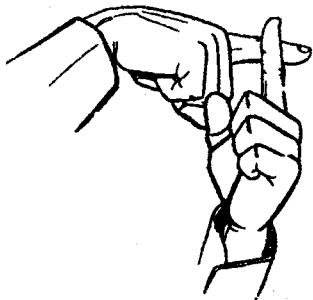
ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنية للداخل على الصدر ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين معاً لأسفل مع تحريك اليدين حركة اهتزازيه خفيفه .

الفصل الرابع عشر

المترادفات والمتضادات والأشلاء

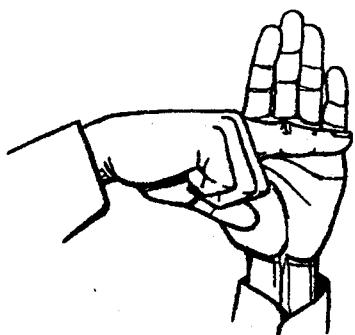


الإيجاب، الإيجابي



اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابات لليدين ثم اجعل سبابة اليد اليسرى متوجهًا لأعلى ، ثم ضع سبابة اليد اليمنى في وضع أفقى على سبابة اليد اليسرى .

السلب، السلبي



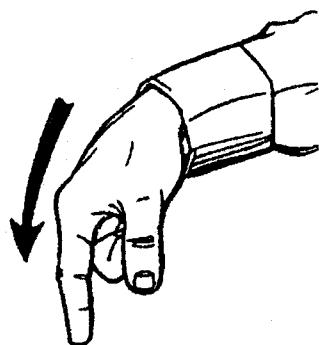
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج و متوجهة لأعلى ، ثم ضع إصبع السبابة المتد لليد اليمنى المنقضى أمام راحة اليد اليسرى .

فوق



اجعل اليد اليمنى منقضى و متوجهة لأعلى واصبع السبابة يشير لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى .

تحت



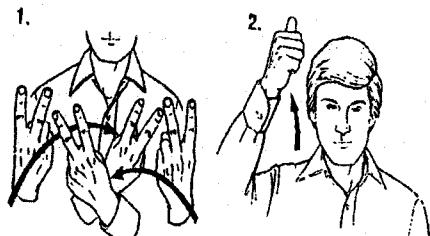
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متوجهة لأسفل و إصبع السبابة يشير لأسفل ، ثم حرك اليد لأسفل .

الأفضل -أفضل

ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنبسطة أمام الفم ، ثم حرك اليد لأعلى مع قبض أصابع اليد .

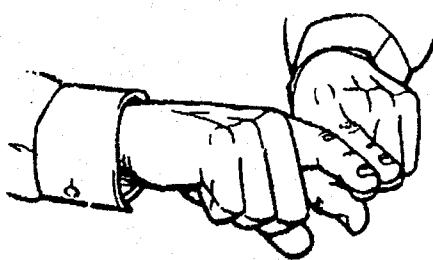


الأسوء -أسوء



اجعل أصابع اليدين منقبضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليسار و اليد اليسرى جهة اليمين ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع قبض أصابع اليد .

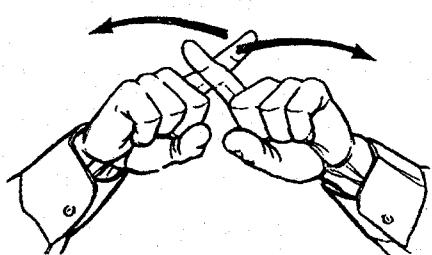
مشابه - متشابه



اجعل اليدين منقبيضتين مع مد إصبعي السبابه لليدين للأمام و جعلهما متلامسين من الجانب .

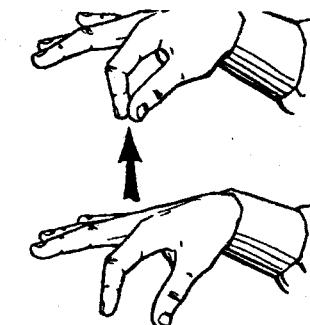
مختلف - متنوع

اجعل اليدين منقبيضتين مع مد إصبعي السبابه لليدين لأعلى و جعلهما متقطعين ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين و اليد اليسرى جهة اليسار .



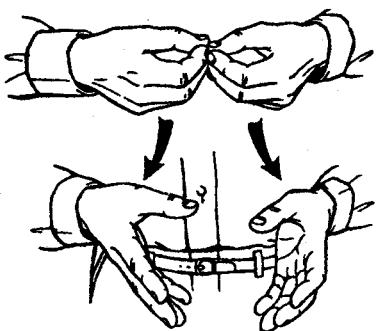
يكتشف . يعثر على

اجعل أصابع اليد اليمنى منبسطة و مواجهه لأسفل مع مد إصبعي السبابه والإبهام لأسفل ، ثم حرك اليد لأعلى مع ضم إصبعي السبابه والإبهام .



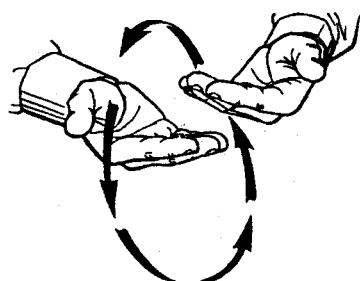
يخسر . خساره

اجعل أصابع اليدين منحنية للداخل مع جعل أطراف الأصابع لليدين متماسه ، ثم حرك اليدين للخارج مع بسط الأصابع .



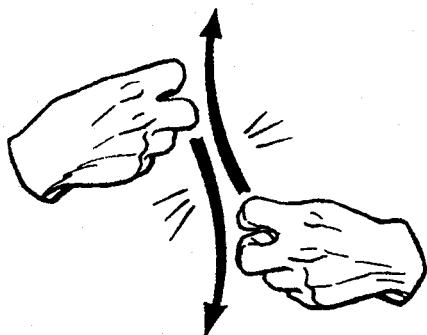
سهل . بسيط

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى حتى تلامس أطراف أصابع اليد اليسرى عدة مرات .



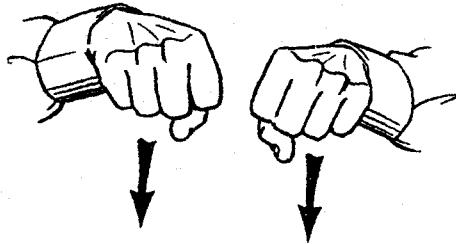
صعب . معقد

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابه والوسطي للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل و اليد اليسرى لأعلى مع بحيث تتماس الأصابع المتده لليدين أثناء تحريكهما .



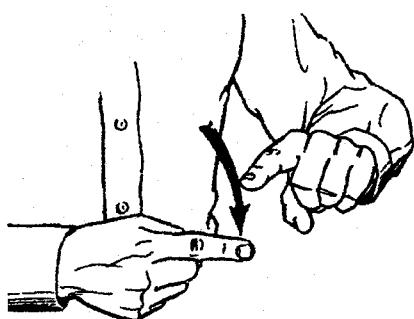
ممكن . يستطيع . قادر على

اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين للأمام ،
ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .



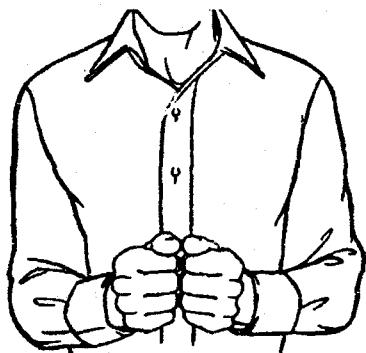
غير مستطاع . غير ممكن . غير قادر

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابه ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى لأسفل بحيث يتلامس طرف إصبع السبابه لليد اليمنى مع طرف إصبع السبابه لليد اليسرى .



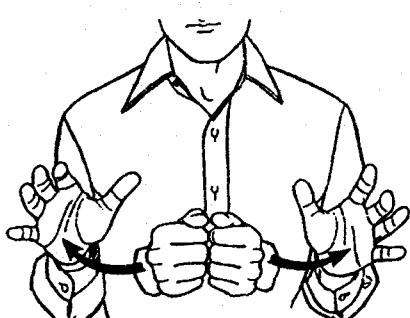
مع

ضع اليدين منقبضتين و متلامستين ومتوجهتين للأمام .



بدون

ضع اليدين منقبضتين و متلامستين ومتوجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين للخارج مع بسط اليدين .



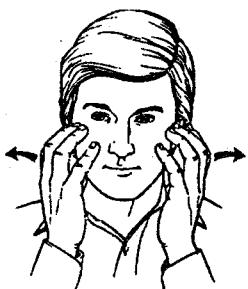
رقيق من المرض - رقيق

مر أطراف إصبعي السبابه والإبهام أمام الوجه على الخدين من أعلى لأسفل .



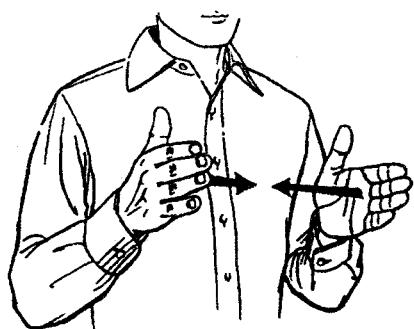
بدين - ممتلئ الجسم

ضع اليدين على جانبي الوجه ، ثم حرك اليدين للخارج في نفس الوقت .



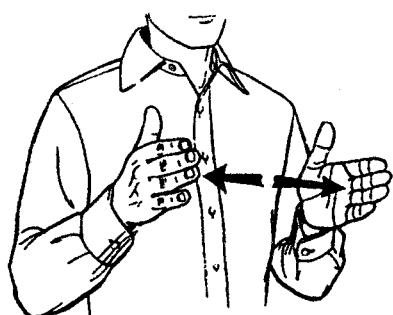
ضيق

اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حركهما تجاه بعضهما .



واسع - أوسع من المعتاد

اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حركهما تجاه الخارج بعيداً عن بعضهما .



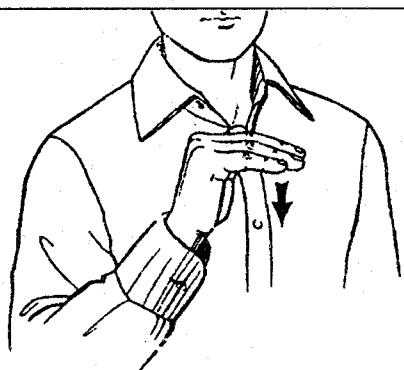
طويل

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهة لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى و أصابعها منقبضه مع مد إصبع السبابه لأعلى أمام راحة اليد اليسرى .



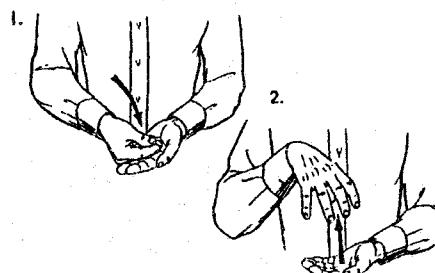
قصير . صغير

اجعل أصابع اليد اليسرى على شكل زاوية قائمه مع راحة اليد و اليد مواجهه لأسفل ، ثم حرك اليد لأسفل .



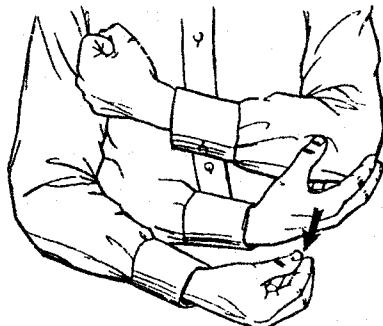
غنى . ثري

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى و أصابعها منحنية من أعلى لأسفل حتى تستقر على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع جعل أصابعها منحنية و متوجهه لأسفل .



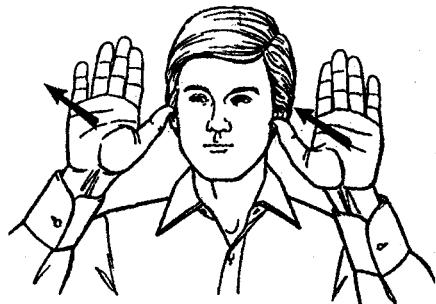
قصير . الفقر

اجعل اليد اليسرى منق卜شه و منضميه إلى الجهة اليمنى من الصدر ، و اليد اليمنى منحنية على مرفق اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل مع ضم أصابعها .



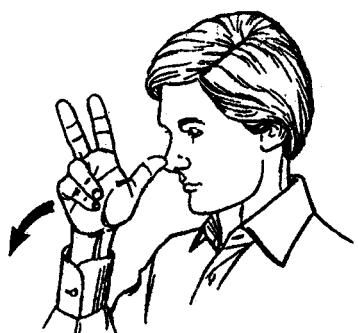
رائع- ممتاز- مدهش

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للخارج
و على جانبي الوجه ، ثم حرك اليدين في
نفس الوقت للأمام .



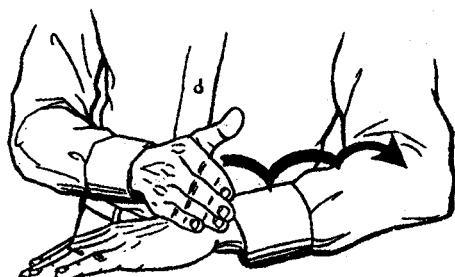
قذر- رث

اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع
جعل طرف إصبع الإبهام ملامس لطرف
الأنف و ضم إصبعي البنصر والصغرى ، ثم
حرك اليد للأمام و لأسفل .



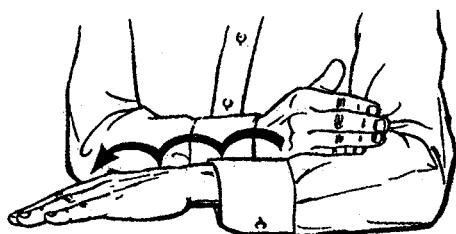
يطور- يحسن

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى العمودية على
اليد اليسرى من الأمام للخلف على مراحل .



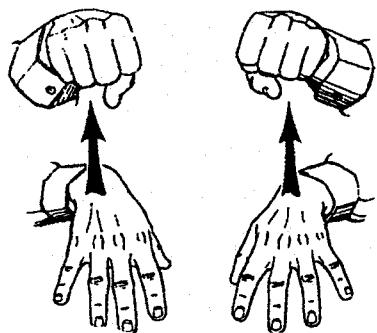
يتلف- ينحدر

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى العمودية على
اليد اليسرى من الخلف للأمام على مراحل.



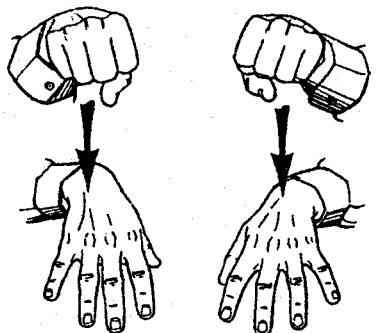
الرفع - حمل الشيء

اجعل أصابع اليدين مقتده لأسفل ، ثم حرك اليدين لأعلى في نفس الوقت مع قبض أصابع اليدين في نفس الوقت .



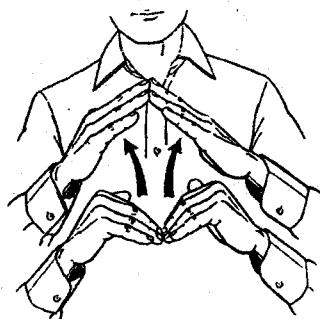
إسقاط الشيء

اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين لأسفل ، ثم حركهما لأسفل مع مد أصابعهما لأسفل في نفس الوقت .



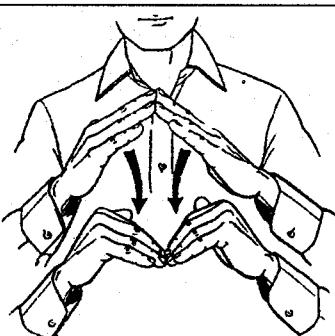
الإنشاء

اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه مع جعل الأصابع منحنية قليلاً و مواجهه لأسفل ، ثم حرك الأصابع لأعلى حتى تصبح مستقيمه و متماسه من أطرافها .

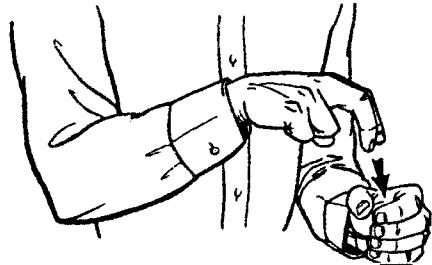


الهبوط - الانهيار

اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه واليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل ، ثم حرك الأصابع لأسفل لتصبح منحنية قليلاً و متماسه من أطرافها .

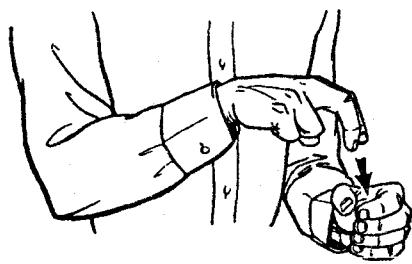


يد خل - يتدخل



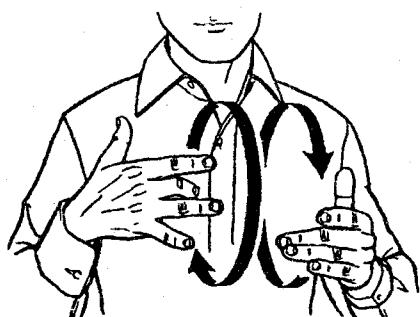
اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية إلى بعضها وأصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه والوسطى للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى لأسفل حتى يدخل إصبعي السبابه والوسطى داخل تجويف راحة اليد اليسرى .

يخرج - يرحل



اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية إلى بعضها وأصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه والوسطى للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى و كأنها تخرج من تجويف راحة اليد اليسرى .

المثير - الإثارة - الهياج



اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للصدر مع جعل إصبعي الوسطى لليدين منحنية للداخل قليلاً ، ثم حرك اليدين بالتبادل حركه دائريه أمام الصدر .

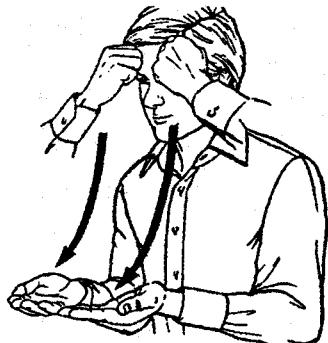
مجهد - متعب



اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه و جعل طرفه يلامس الجانب الأيمن للأنف ، ثم حرك اليد من العصم حركه دائريه للخارج .

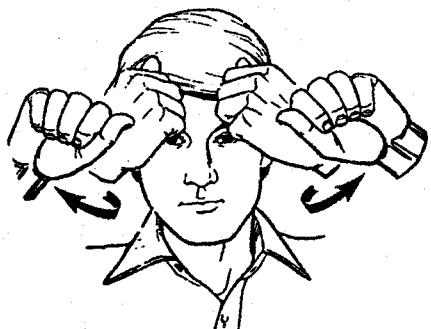
يطيع . الطاعة

ضع اليدين منقبضتين على جانبي الجبهة ،
ثم حركهما لأسفل مع بسط أصابعهما وجعل
اليدين مواجهتين لأعلى .



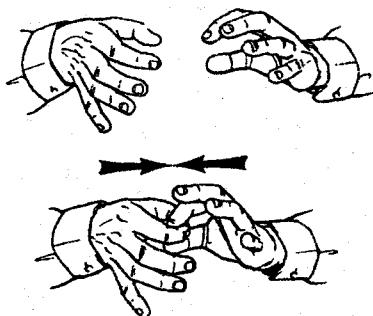
يعصى . العصيان

ضع اليدين منقبضتين على جانبي الجبهة ،
ثم حركهما للخارج مع لف اليدين من
المعصمين .



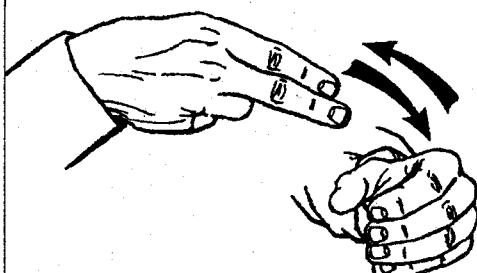
يربط . الربط . الضم . التوحيد

اجعل أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل ،
ثم حرك اليدين تجاه بعضهما لتصنع
دائرةتان متداخلتان بواسطة إصبعي السبابه
وإصبعي الإبهام لليدين معاً .



تنازل عن . أفلع عن

اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل
قليلًا و اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي
السبابه و الوسطي ، ثم حرك اليد اليمنى
قريباً و بعداً عن اليد اليسرى .



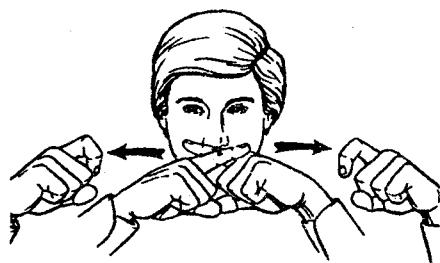
جميل . جذاب . محبوب . وسيم

اجعل اليد اليمنى منبسطة أما الوجه ، ثم حركها حركة دورانيه مع ضم أصابعها لتسقير في النهاية أمام الذقن.



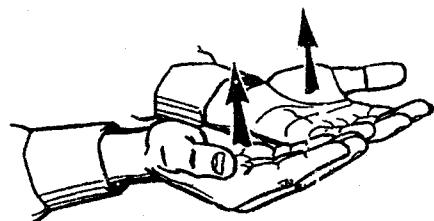
قبح . ساذج

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابه و جعلهما متقطعين أمام الفم ، ثم حرك اليدين جانباً بعيداً عن بعضهما مع ثني إصبعي السبابه لليدين .



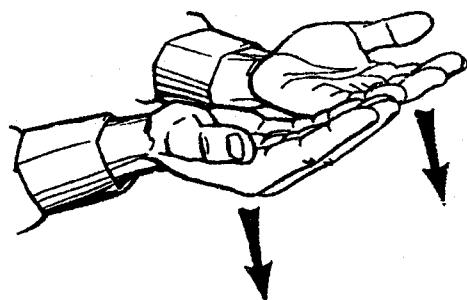
خفيف الوزن

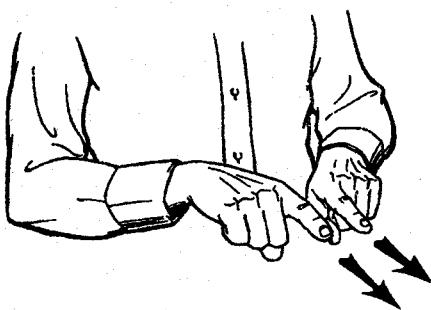
اجعل اليدين منبسطتين و متجاورتين و مواجهتيهن لأعلى ، ثم حركهما في نفس الوقت لأعلى ببطء .



ثقيل الوزن

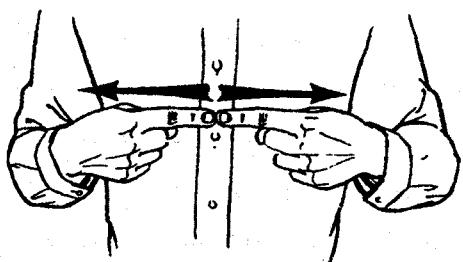
اجعل اليدين منبسطتين و متجاورتين و مواجهتيهن لأعلى ، ثم أسقطهما في نفس الوقت لأسفل مسافة قليله .





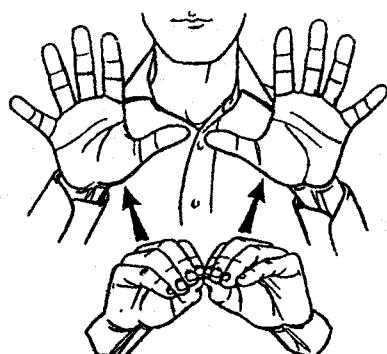
متوازى - التوازى

اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل
مع مد إصبعي السبابه لليدين للأمام ، ثم
حرك اليدين للأمام في نفس الوقت .



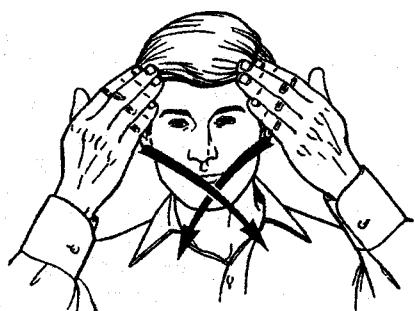
التضاد . العكس . التناقض

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى
السبابه و جعل أطرافهما متتماسين ، ثم
حرك اليدين فى نفس الوقت جانبًا بعيداً
عن بعضهما .



مطيء-لامع-ساطع

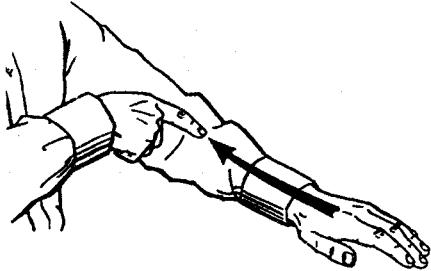
اجعل أصابع اليدين منحنية و منضمـه
لبعضها و اليدين متلامستين ، ثم حرك
اليدين في نفس الوقت لأعلى و بعيداً عن
بعضهما مع بسط اليدين و جعلـهما
موجـهـتين للخارج .



مظالم - معتمد

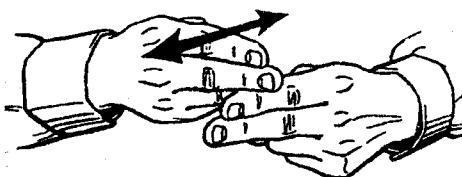
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين
للداخل على جانبي الرأس ، ثم حركهما
لأسفل حركة متقطعة بحيث تحرك اليد
اليسرى جهة اليمين و اليمنى جهة اليسار.

طويل



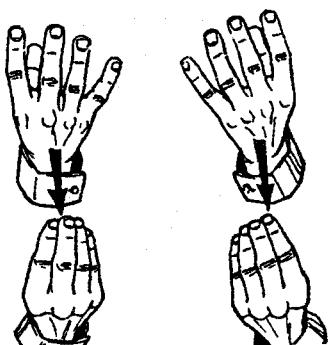
اجعل اليد اليسرى ممددة و منبسطة
ومواجهه لأسفل ، مع جعل اليد اليمنى
منقبضه مع مد إصبع السبابه للأمام ، ثم
حرك سبابه اليد اليمنى على اليد والذراع
الأيسر من الأمام للخلف .

قصير



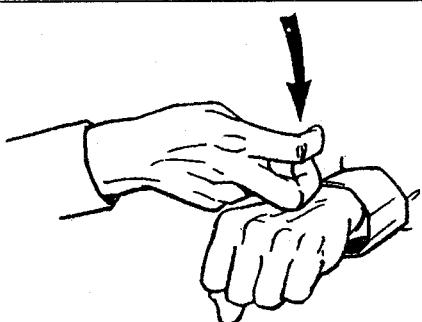
اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي
السبابة والوسطى لكل يد وجعلهما
ملامسين لبعضهما ، ضع أصابع اليد اليمنى
أعلى أصابع اليد اليسرى ومتقاطعه معها ،
ثم حرك أصابع اليد اليمنى للأمام و للخلف
عدة مرات .

ناعم - هش



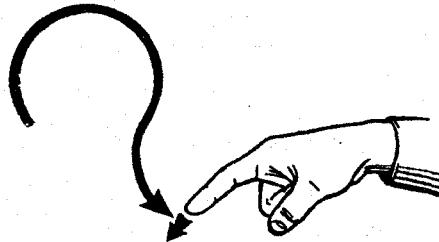
اجعل أصابع اليدين ممددة لأعلى ، ثم
إسحب اليدين لأسفل مع ضم أصابع كل يد
بعضها .

صلب



اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة
لأسفل ، و اليد اليمنى منقبضه مع مد
إصبعي السبابه والوسطى قليلاً للأمام ، ثم
حرك اليد اليمنى من أعلى لأسفل حتى
يلامس أصابعها ظهر راحة اليد اليسرى .

سؤال-استفسار



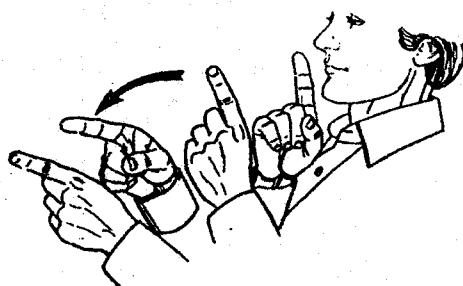
اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه و رسم شكل علامة إستفهام ، ثم حرك اليد للأمام و كأنك تشير إلى شيء محدد .

يطلب-يسأل



اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين لأعلى و للداخل حتى تستقران أمام أعلى الصدر .

يجيب-يطيع-يستجيب



اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع مد إصبعي السبابه لليدين للأمام ، ثم حرك اليدين معاً للأمام و لأسفل .

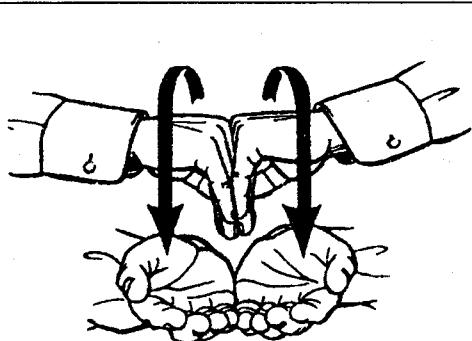
بسبب كذا (إشاره للتوضيح السبب)



اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابه و جعله يلامس أعلى الحاجب الأيمن ، ثم حرك اليد للخارج و لأعلى مع قبض أصابع اليد .

كيف؟

اجعل أصابع اليدين منحنية على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين مع جعل اليدين متلاصتين من ظهر أصابع اليدين ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل و جعلهما منبسطتين و مواجهتين لأعلى .



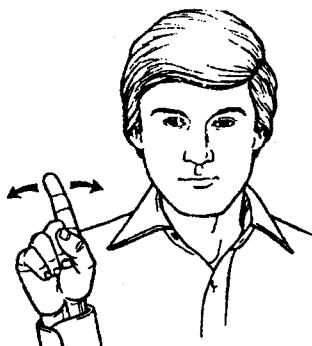
لماذا؟

ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنية على الجهة اليمنى للجبهه ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد و مد إصبعي الصغرى والإبهام لأعلى .



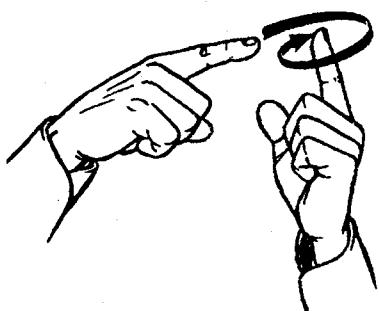
أين؟

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متوجهة لأعلى مع مد إصبع السبابية لأعلى ، ثم حرك اليد للأمام و للخلف عدة مرات .

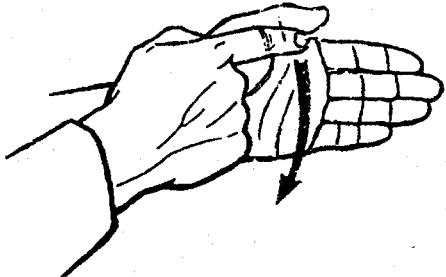


متى؟

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابية و جعل سبابية اليد اليسرى يشير لأعلى و تحريك سبابية اليد اليمنى حركة دائرية حول طرف سبابية اليد اليسرى .

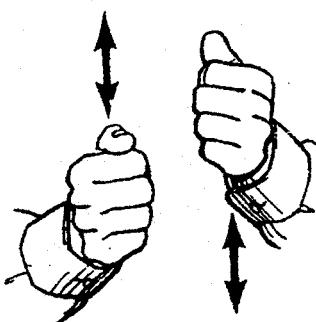


ماذا؟



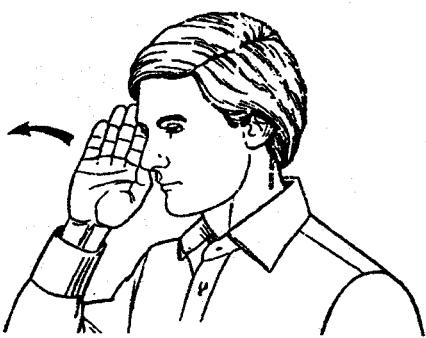
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متوجهه للأمام مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابه و تحريكه من أعلى لأسفل أمام راحة اليد اليسرى .

أيهما..أى الشيئين؟



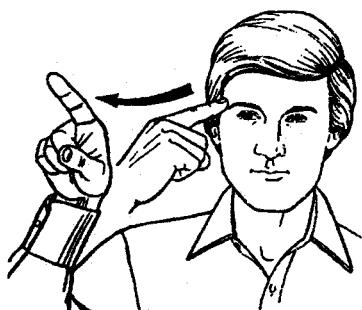
اجعل اليدين منقبضتين و متوجهتين للأمام ، ثم حركهما بشكل متبادل لأعلى و لأسفل عدة مرات .

سوف



اجعل اليد اليمنى منبسطة و مجاورة للجانب الأيمن للوجه ، ثم حركها للأمام .

من أجل



اجعل إصبع السبابه لليد اليمنى موضوع على طرف الحاجب الأيمن ، ثم حرك اليد للخارج مع جعل إصبع السبابه يشير للخارج ..

المراجع

- *Mickey Flodin, 1991, " Signing Is Fun ", The Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Mickey Flodin, 1992, " Signing For Kids ", The Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Mickey Flodin, 1994, " Signing Mustrated: The Complete Learning Guide. ", The Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Rod R. Butterworth, and Mickey Flodin, 1990, "The Pocket Dictionary of Signing. "R.ed., The Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Rod R. Butterworth, and Mickey Flodin, 1992, "The Perigee Visual Dictionary of Signing", 3rd Edition., the Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Rod R. Butterworth, M. A, M. Ed. , and Mickey Flodin, 1993, "Signing Made Easy"., The Berkley publishing Group, New Yourk.*

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة
٥	الفصل الأول : مدخل و تمهيد .
١٩	الفصل الثاني : الأسرة و الناس و الضمائر .
٣٣	الفصل الثالث : المنزل و الملابس و الألوان .
٤٧	الفصل الرابع : الطعام و أدواته .
٥٩	الفصل الخامس : الأحداث و الأفعال .
٩٣	الفصل السادس : الرياضة و الهوايات .
١٠٥	الفصل السابع : الحيوانات و الطبيعة و العلوم .
١٢٣	الفصل الثامن : السفر و الإجازات و الواقع و الاتجاهات .
١٣٥	الفصل التاسع : الأفكار و الانفعالات و الأفكار المجردة .
١٦٣	الفصل العاشر : التربية والوظائف و مفاهيم الاتصال .
١٨٧	الفصل الحادى عشر : الأعداد و المال و الكميات .
٢١٣	الفصل الثانى عشر : الصحة و المفاهيم الطبية و الجسم .
٢٢٥	الفصل الثالث عشر : الزمن و فصول العام و الطقس .
٢٣٧	الفصل الرابع عشر : المترادفات و المتضادات و الأسئلة .
٢٥٤	المراجع